Ramiro A. Calle

yoga y equilibrio psíquico

yoga físico y yoga mental

PIRÁMIDE
neurociencia

RAMIRO A. CALLE

YOGA Y EQUILIBRIO PSÍQUICO

(yoga físico y yoga mental)

Ramiro A. Calle presenta lo que el yoga en su doble modalidad de yoga físico *(hatha-yoga)* y yoga mental *(radja-yoga)* puede aportar a la armonía integral de la persona.

Oigamos al autor:

«Siempre ha habido hombres que han buscado el conocimiento verdadero, que han aspirado a salir de la ignorancia, que se han abismado en sí mismos para, desconectándose del fenoménico mundo exterior y a través de la búsqueda introspectiva, encontrar su naturaleza real. En tanto un hombre no se establece en su esencia es en cierto modo un enfermo y la desintegración interior es tanto mayor cuanto mayor es la distancia que le separa de su centro.

«La desintegración se ha convertido en una auténtica epidemia. Ella es producto de la ignorancia interior y del medio de desintegración en el que se nace, que tiende a crear inestabilidad y una especie de esclerosis neumática y espiritual. La ignorancia es fuente de dolor, de violencia, de ansiedad, de distorsión.

«En mayor o menor grado, la desintegración interior alcanza a la mayoría de los seres humanos. El yoga, que es ante todo técnica y método de autorrealización, aplicable en cualquier contexto y por cualquier persona cualesquiera que sean sus creencias, es un medio extraordinariamente útil para poder ir erigiendo al practicante en dueño de sí mismo y mostrándole el camino hacia la libertad interior, que, aunque difícil de obtener, es el más preciado de los logros.»

Ramiro A. Calle es profesor de Yoga de la Universidad Autónoma de Madrid, director de un centro de Yoga y Orientalismo y autor de múltiples obras sobre místicas, filosofías, culturas y psicologías de Oriente entre las que destacan *La sabiduría en los grandes yoguis*, *Mística oriental* y *El yoga y sus secretos*. Ha realizado varios viajes de estudio por todo Oriente, especialmente por la India en donde se ha entrevistado con destacados yoguis, instructores espirituales, lamas, ascetas y eremitas.

yoga y equilibrio psíquico

Ramiro A. Calle
Profesor de Yoga de la Universidad Autónoma de Madrid

yoga y equilibrio psíquico

yoga físico y yoga mental

Ediciones Pirámide, S. A. - Madrid

Director:
José A. Calle Guglieri
Profesor de la Universidad Complutense de Madrid

© Ramiro A. Calle
EDICIONES PIRAMIDE, S.A., 1977
Don Ramón de la Cruz, 67. Madrid-1
Depósito Legal: M. 30.918.-1977
ISBN: 84-368-0068-0
Printed in Spain
Imprime: EMA, Miguel Yuste, 31-Madrid-17
Papel: Torras Hostench, S.A.

Introducción

Al definir la serie Neurociencia indicamos nuestro interés por las concepciones y técnicas orientales relacionadas con la mente ya que, indudablemente, constituyen un manantial de sabiduría inigualable en lo que respectan al logro del equilibrio psicosomático del hombre.

En estas circunstancias, pensamos que nadie mejor que Ramiro A. Calle para presentar lo que el yoga, en su doble modalidad de yoga físico *(hatha-yoga)* y yoga mental *(radja-yoga)*, puede aportar a la armonía integral de la persona.

Por otra parte, el contenido específico de esta obra responde a las peticiones de numerosas personas que, bien como alumnos del profesor Ramiro A. Calle en la Universidad Autónoma o como alumnos del centro privado que él dirige, están interesados en una explicación sencilla y rigurosa de los fundamentos y técnicas del yoga que conducen, principalmente, a un equilibrio psíquico.

Si bien, como se acaba de decir, las prácticas que se recomiendan en este libro están orientadas a la armonía y liberación de la mente, debemos aclarar que los beneficios en el plano somático son también evidentes. Como prueba de ello, el autor incluye al final de la obra una serie de casos en los que se refleja la mejoría obtenida por practicantes de yoga, en los planos psíquico y somático (a fin de evitar todo tipo de problema ético y legal, no se han incluido ni iniciales ni otro tipo de datos personales que pudieran utilizarse para identificar a las personas indicadas en dichos casos).

Una advertencia que consideramos de interés para el lector, sobre todo a los profesionales de la medicina, psiquiatría y psicología, es que se ha decidido conservar en toda su pureza y espontaneidad la terminología empleada por el profesor Ramiro A. Calle, considerando además que no es siempre posible hallar el término técnico correspondiente (por ejemplo, cuando se habla en la psicología hindú del *órgano psico-mental*). Creemos que, de esta forma, el lector no especializado saldrá ganando en cuanto a facilidad de comprensión y, por otra parte, el profesional especializado podrá ir identificando la correspondencia, cuando la haya, entre el pensamiento oriental y occidental.

JOSÉ A. CALLE GUGLIERI

A Sergio Peláez,
con mi afecto.

Hay que despertar. Hay que ampliar
nuestra estrecha comprensión y ver.

YOGUI ANANDA

Índice

Introducción: José A. Calle Guglieri 7 11

Prólogo 13

1. El hombre desintegrado, el hombre ordinario y el hombre realizado 17
   - El hombre desintegrado 17
   - El hombre ordinario 26
   - El hombre realizado 27
   - El camino de la realización 28

2. La mutación yóguica 31

3. La naturaleza de la mente 35
   - Fases de la mente 38
   - Los estados de la mente 39
   - La naturaleza de la mente 44
   - Los planos de la mente 45
   - Las funciones de la mente 51
   - La atención mental pura 53

4. El adiestramiento de la mente 57
   - La quietud mental 68
   - La observación de la mente 74

5. La concentración y la meditación 79
   - La concentración 79
   - La meditación 94

6. El adiestramiento del cuerpo 101
Los *asanas* 107
El *pranayama* 108
Mudras y *Bandhas* 111
Shatkarmas 111

7. Obstáculos en el adiestramiento yóguico 115

8. Yoga y armonía interior 125

Apéndice 1. Los aforismos de Patanjali 133
I. La concentración 133
II. La práctica 136
III. Los poderes psíquicos 139
IV. La liberación 142

Apéndice 2. Casuística 145

Apéndice 3. «Enciende tu propia lámpara» 153

Bibliografía 157

Prólogo

Siempre ha habido hombres que han buscado el conocimiento verdadero, que han aspirado a salir de la ignorancia, que se han abismado en sí mismos para, desconectándose del fenoménico mundo exterior y a través de la búsqueda introspectiva, encontrar su naturaleza real. En tanto un hombre no se establece en su esencia, es en cierto modo un enfermo y la desintegración interior es tanto mayor cuanto mayor es la distancia que le separa de su centro.

La desintegración se ha convertido en una auténtica epidemia. Ella es producto de la ignorancia interior y del medio de desintegración en el que se nace, que tiende a crear inestabilidad y una especie de creciente esclerosis neumática y espiritual. La ignorancia es fuente de dolor, de violencia, de ansiedad, de distorsión.

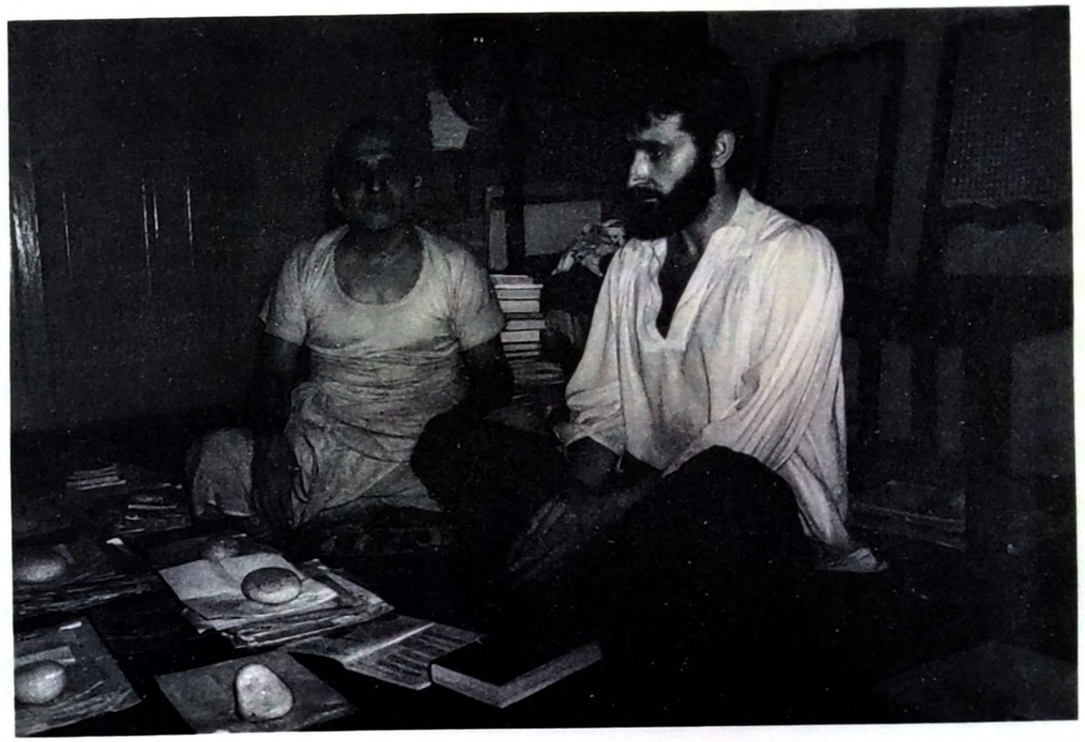
El hombre está condicionado por una serie de tendencias inconscientes. No es completamente dueño de su organización interna. Después viene el pensamiento que, mal utilizado, es fábrica de sufrimiento, de división, de perversidad, y es puesto al servicio de la codicia, el afán de poder, la reafirmación del ego. Todo ello limita al hombre, le ancla interiormente, impide su evolución interna. El individuo se convierte en víctima de sus propios procesos interiores, se ampara tras la máscara de su personalidad en lugar de refugiarse en su propia esencia, rechaza la búsqueda de la verdadera comprensión para aferrarse a conceptos relativos y, muchas veces, deteriorantes. No hace nada para que ascienda

poco a poco el sol que lleva dentro y así sus rayos puedan iluminar todo el mundo interior y arrojar fuera para siempre la confusión y el cautiverio.

El yogui trata de recobrar la libertad perdida, trata de retornar al gran principio que se individua en todo hombre. Por el desapego, la disciplina, el desarrollo de la consciencia, la búsqueda del conocimiento iluminador, el autocontrol y la transformación interna aspira a una madurez tal que le haga merecedor de un estado permanente de independencia interna y serenidad.

En mayor o menor grado, la desintegración interior alcanza a la mayoría de los seres humanos. El yoga, que es ante todo técnica y método de autorrealización, aplicable en cualquier contexto y por cualquier persona cualesquiera sean sus creencias, es un medio extraordinariamente útil para poder ir erigiendo al practicante en dueño de sí mismo y mostrándole el camino hacia la libertad interior, que, aunque difícil de obtener, es el más preciado de los logros.

EL AUTOR



El autor de la obra en compañía de
Swami Krishnananda, en el Ashram «Divina Vida»,
Rishikesh, Himalayas, India.

1

El hombre desintegrado, el hombre ordinario y el hombre realizado

Según su grado de madurez psicomental y de evolución interior, el hombre puede clasificarse en tres categorías: el hombre desintegrado, el hombre ordinario y el hombre realizado. Aunque dentro de estas tres categorías existen muchos grados de menor a mayor desarrollo interior, estudiaremos estos tres modelos básicos.

EL HOMBRE DESINTEGRADO

Todos los seres humanos en tanto no se han realizado permanecen en un estado de semidesarrollo, de confusión interior, de inmadurez psicomental. Pero en la persona desintegrada, aquella a la que en Occidente se denomina neurótica, todo ello permanece intensificado; es decir, que el estado de semidesarrollo es mayor y, por tanto, los síntomas son más acusados. Pero debe insistirse en que el hombre ordinario también es víctima, con otra intensidad, de muchos de los síntomas y perturbaciones que aquejan al neurótico y que su distanciamiento de la auténtica madurez interior es muy pronunciado. Existe, por supuesto, una distancia mucho mayor entre el hombre realizado y el hombre ordinario que entre el hombre ordinario y el hombre neurótico. En tanto no se realiza, todo hombre es

en cierto modo un enfermo interiormente hablando. Pero en el neurótico la carencia de desarrollo y la inmadurez son mayores; las perturbaciones y síntomas negativos son numerosos. La estructura psíquica del neurótico es muy compleja. Existe un divorcio absoluto entre la personalidad y el ser, entre el hombre aparente y el real; una bipolarización que causa toda clase de conflictos, creando los pares de opuestos una tensión desgarradora. Las pautas de orientación del neurótico están distorsionadas y la persona se mueve en un estrecho mundo de derechos y deberes neuróticos, de exigencias y autoexigencias inadecuadas, oprimido por autoimposiciones rígidas, buscando frenéticamente una seguridad imposible de obtener porque la fragilidad es interior y es ahí donde debe superarse, utilizando mal sus energías, ocultándose los problemas con subterfugios y evasiones, incrementando todo tipo de necesidades en lugar de controlarlas y reducirlas. Todo se torna en el neurótico compulsivo en lugar de constructivo. Está sujeto por numerosos artificios y a sus perturbaciones les busca soluciones falsas o neuróticas, con lo que se introduce en un angustioso círculo vicioso que sigue alimentando su estereotipada imagen de sí mismo y ocultándole su realidad interior.

El neurótico con frecuencia es dueño de un afán perfeccionista, que, sin embargo, se ve frustrado porque no logra llevar a la práctica sus propósitos y proyectos debido a sus cambiantes estados anímicos, su larvada potencialidad, su carencia de definidos objetivos vitales, las presiones padecidas, el gasto innecesario de energías y sus actitudes extremas. Puede surgir en él un anhelo de reafirmación individualista. Todo ser humano que no se ha realizado tiende a la reafirmación de su ego, pero en el neurótico esta característica puede darse con mucha mayor intensidad. En ese caso perseguirá el poder, la consideración de los demás, ser el centro de atención de los otros, hacerse indispensable, la gloria. Muchas veces logrará movilizar su voluntad, aunque compulsivamente, para llevar a buen término sus aspiraciones, pero otras, todo quedará en el aire, creando mayor frustración, mayor dolor psíquico. Puede pasar de la vehemencia a la indolencia, de la euforia a la apatía. Al haber mucha inestabilidad en su órgano psicomental, también la habrá, por

fuerza, en sus decisiones; de ahí que un síntoma frecuente de la neurosis sea la indecisión, que a veces alcanza grados verdaderamente inimaginables aun en las cuestiones más triviales. La persona, entonces, entra en un estado de verdadera confusión, sintiéndose incapaz por optar por una u otra solución, padeciendo un verdadero desgarramiento, tanto más acentuado si la decisión que debe tomarse es sobre una cuestión de mayor peso.

En la persona desintegrada hay una brecha profunda entre el propósito y la voluntad, ya que el primero no se ve correspondido por la segunda. Si a ello añadimos que el discernimiento funciona distorsionadamente y que el individuo es esclavo de compulsiones, latencias negativas del subconsciente y toda clase de presiones psicomentales, comprenderemos lo difícil que le resultará arrojar luz sobre sus problemas, que sólo trata de solucionar en parte o de paliar. Se da una impotencia manifiesta para poder vivir el presente de forma simultánea, ya que entre el individuo y el acontecimiento que se esté desarrollando surgen toda clase de interferencias, filtros, anteriores estados anímicos, viejas asociaciones. También hay una falta completa de adecuación a las circunstancias y una tendencia definida a buscar sólo soluciones y alivio en el exterior, abandonando toda lucha por encontrar las perturbaciones internas y superar los temores psíquicos. Bien es cierto que si las condiciones externas cambian para el neurótico, pueden producirse también cambios en su mundo interno, pero más cierto resulta que los cambios más consistentes deben producirse en la vida psicomental, porque, además, no siempre es posible ni mucho menos variar las condiciones externas.

La persona neurótica es emocionalmente oscilante. Flota de un lado para otro, impelida por las fuerzas condicionantes de su subconsciente, cargando sus sentimientos de culpa, sus recriminaciones, su esperanza vana de que el cambio interior se produzca como por arte de magia. La fuerza interior se va agotando; las potencias internas no se desarrollan; se pierde el sentido constructivo y puede desatarse una voraz lucha contra uno mismo. Las reacciones se hacen cada vez más mecánicas, más compulsivas; pueden presentarse fobias de muy diversas

clases y un sentimiento desproporcionado de todo. La imaginación y la memoria son dos enemigos implacables para la persona desintegrada, que puede reaccionar de muy diversos modos según su estructura psíquica: humillando a los demás, revistiéndose de un barniz de santurronería, compadeciéndose y buscando el compadecimiento ajeno, recurriendo al sarcasmo y al cinismo, aparentando una frialdad de la que carece por completo, agresiva o tímidamente.

Los hombres ordinarios están llenos de filtros, de esquemas que adulteran su visión de sí mismos y de lo circundante. En la persona neurótica estas interferencias alcanzan una mayor densidad, robándole toda posibilidad de un juicio ecuánime y objetivo. Las obsesiones son comunes; el comportamiento inestable, con frecuencia antinatural. En muchos neuróticos hay una visible tendencia a la irresponsabilidad (se teme neuróticamente la responsabilidad), y hay tan notables resistencias al cambio que el individuo se vuelve el peor obstáculo para que el cambio se produzca. Se siente mal, quiere cambiar pero quiere seguir siendo el mismo.

Hay una serie de rasgos y características que están presentes en todos los seres humanos no evolucionados, pero que pueden obtener una fijeza mucho mayor en el neurótico. Citaremos algunos: reacciones desorbitadas, inclinación a echar en cara los favores a los demás, irritabilidad, deformación de los hechos, tendencia a la mentira, trastornos psicosomáticos muy diversos, completa incomprensión de uno mismo y de la propia existencia, indisciplina, egocentrismo, sentimiento de insatisfacción, el deseo de obtener el máximo con el mínimo esfuerzo, exigencias que rayan en lo irracional, afán de posesividad y de reciprocidad, un encadenamiento asfixiante a los resultados de la acción y un total desinterés por el proceso o la acción misma, el continuo cultivo de su personalidad pero no de su esencia, el afán de presentarse como no es y cuidar las apariencias y la carencia de una perspectiva saludable.

El mundo interior del neurótico es toda una red de mecanismos neuróticos que determinan, zarandean a la persona, tiñendo de rigidez sus pensamientos, proyectos, reacciones, tendencias. La persona neurótica fabrica muchas veces todo su mundo interior en base a unos errados puntos de referencia. Adopta su propia moralidad —muchas veces profundamente inmoral o egoista—, sus propios y anquilosados puntos de vista, sus compulsivos soportes internos que son muletas de escasa consistencia, un comportamiento carente de toda naturalidad. La situación no es envidiable, porque todo lo que se origina en el núcleo neurótico será en cierto modo neurótico: los recursos, los objetivos, la necesidad de estar por encima de los otros, los propósitos e incluso las cualidades más positivas y laudables.

El neurótico vive mucho más en el intelecto o en la imaginación y en la memoria que en la realidad. Con una absoluta imposibilidad de superarse en muchas ocasiones, después experimenta toda clase de sentimientos de culpa por no haber podido mantenerse fiel a lo que estimaba era su deber. Pero necesario es comprender que si el mundo interior de la persona está lleno de inhibiciones, complejos y deformaciones, imposible será encontrar las formas de reacción justas y equilibradas, y que una y otra vez recurrirá a soluciones ficticias, al autoengaño o a satisfacer su tendencia a huir de las realidades dolorosas.

La neurosis es un detenimiento en el desarrollo ordinario de la persona; un estado de mayor inmadurez que el común; el establecimiento de una estructura psíquica inadecuada. Son numerosísimos los factores que pueden provocar esa estructura psíquica inadecuada: familiares, ambientales, educacionales, sociales. Todo aquello que no fomente el ordinario desarrollo interior de la persona tiende a estigmatizarla psíquicamente, a evitar su maduración natural, a robarle sus energías y evitar la canalización de las mismas. Cuando el individuo viene a este mundo, se encuentra en un ambiente extraño y comienza a ser bombardeado por toda clase de influencias externas. Es la diana de las impresiones del exterior. Comienza a ser el blanco de opiniones, juicios, consejos, represiones, pautas de conducta, indicaciones, sugerencias, órdenes. Su subconsciente, como una esponja ávida de absorbencia, va acumulando material. El niño comienza a ser orientado (o malorientado), conducido; se le inculca el sentido del deber, determinada moralidad; se le exige este o aquel comportamiento. Todo tratamiento extremo que reciba repercutirá negativamente en su desarrollo interior. De

tal modo, tan poco saludable puede resultar el exceso de mimo como el exceso de rigidez, tan nocivo satisfacer todos los deseos del niño como negar satisfacción a todos ellos, tan insano crearle un sentido compulsivo del deber como no inculcarle ninguno.

La neurosis provoca reacciones anómalas, desproporcionadas, incontrolables. Las frustraciones, las inhibiciones, las falsas pautas de orientación, la inadecuada educación, las experiencias marcadamente negativas pueden desviar o detener el normal desenvolvimiento interior del individuo. En ese proceso de formación interna al que el niño se ve sometido, muchos son los factores tendentes a neurotizarlo. No se puede decir que una neurosis sea la insatisfacción o frustración del instinto libidinoso, ni el afán de poder no compensado, ni la fabricación de una falsa imagen de sí mismo que no corresponde con la real, ni el reflejo de una sociedad inadecuada y neurotizada. La neurosis es todo eso y más, y puede provocarse por muy diferentes razones. Asimismo, hay que considerar que factores negativos que a una persona no neurotizarían, lo hacen y gravemente con otra. Del mismo modo que hay individuos más resistentes, con más defensas a las enfermedades físicas, así los hay que también son más refractarios a las neurosis y que salen intocables de una serie de traumas o experiencias negativas que deterioran la vida psíquica de otros individuos más lábiles. Ciertamente los factores que en una persona desencadenan una neurosis pueden no desencadenarla en otras, pero sí puede decirse que toda relación o tratamiento extremo puede neurotizar más que la relación o tratamiento más ecuánime, más cerca del equilibrio. Se han ofrecido muchas teorías sobre la etilogía de las neurosis y la gran mayoría de ellas pecan de simplistas o, sobre todo, de parciales. El hombre permanece en un estado de estancamiento interior, tiene que trabajar mucho sobre sí mismo para completar su evolución. Si además una serie de elementos deterioran su mundo interior y originan un núcleo neurótico, entonces la persona se encuentra en una situación todavía más difícil y más dolorosa.

Hay que admitir que si una persona nace en una familia neurótica o conflictiva, tendrá muchas más posibilidades de volverse ella misma una neurótica. Una educación insana aumenta,

sin duda, los riesgos de una neurosis. Lo más grave es que la familia en la que el niño se desenvuelve durante sus primeros años de vida (los más decisivos) es un reflejo de la sociedad y que ésta, es innegable, está montada sobre bases creadoras de conflicto, represión, malestar y neurosis. La moralidad social está en abierto contraste con una moral auténtica y genuina. Si por un lado se le orienta al niño sobre lo que en justicia debe ser, por otro lado el niño va descubriendo que la sociedad estimula la explotación, la denigración de los demás, la carrera del poder, la cruel competición. El niño está abierto a amargas experiencias infantiles de todo orden, a la tal vez muy inadecuada educación recibida en la familia, a las profundísimas contradicciones de la sociedad en la que tiene que desenvolverse. Hay muchas cosas que son destructivas en lugar de constructivas, muchos esquemas deformadores en lugar de formadores. Las condiciones de vida que ha establecido la sociedad humana no son las más idóneas para fomentar el saludable desarrollo interior, para perseguir con suerte unos elevados ideales, para hacer posible una sólida madurez psicomental. Toda clase de presiones distorsionadoras se impresionan sobre ese individuo en formación. Es posible que se den condiciones desfavorables en el seno familiar, en la escuela, en las relaciones con los demás. Se está creando un mundo interior caótico, lleno de conflictos y contradicciones. Comienza a haber tensión y disparidad de intereses entre los elementos constitutivos del individuo. Su cuerpo, su mente, su sistema emocional, su comportamiento entran frecuentemente en liza, tratan de imponerse el uno sobre el otro, se genera desgaste y sufrimiento. Hay problemas en la familia, problemas en la escuela, problemas en los círculos en los que se está introducido. Hay una carencia de pautas de orientación, de modelos que sirvan de ejemplo, de enseñanzas coherentes. El niño va siendo implicado por los trastornos de todo tipo que se presentan a su alrededor. Muchas cosas tienden a crearle tensión, frustración, dolor; tienden a inhibirle, hacerle concebir ideas falsas, alimentar temores. Todo individuo es víctima en uno u otro grado de la malformación existente, pero los hay que son más vulnerados por ella que otros. El desarrollo psicológico se ve impedido y el desenvolvimiento mental alterado.

Por un lado se educa al niño en base a una moralidad que conlleva la entrega a los demás, la observancia de ciertos mandamientos, la rectitud de pensamiento y acción: por otro lado, el niño tiene que aprender a ser el más fuerte, a competir sin descanso aun a riesgo de los desastres que la competición cause a los otros, a alimentar su yoidad, a ser agresivo y dominante, a vivir prácticamente sin idealismos. El niño recoge la confusión circundante. Zarandeado por ideas contrapuestas, intereses contradictorios, modelos de conducta muy diversos, comienza a ser víctima del miedo, la aprehensión, la incertidumbre, la inseguridad, la confusión.

Cuanto más desfavorable sea el ambiente en el que el niño se desenvuelve con respecto a su evolución interior, mayor será su grado de inmadurez y antes se producirá el estancamiento en su desarrollo. Cuanto más negativos sean los modelos de conducta observados por el niño, tanto más acentuada será su desintegración interna, tanto mayor su desequilibrio. Los tabúes, los valores adulterados, los conceptos cínicos, las frustraciones, todo ello contribuye a la inarmonía interior. El individuo se va llenando de conflictos y como las soluciones que busca a sus conflictos no son las oportunas, todas las tentativas son fallidas y no es extraño que caiga en la depresión o en la abulia. Los conflictos internos irresolutos causan no poca tensión, ansiedad o angustia en mayor o menor grado.

El individuo neurótico, insatisfecho con su malestar, se esfuerza por comprenderse, pero difícilmente lo logra. Incluso si llega a conocerse, a saber de sus mecanismos internos y de las causas de su neurosis, aun así no puede hacer nada por liberarse de sus ataduras. Lamentablemente su voluntad no le obedece, el discernimiento no funciona con la lucidez necesaria, todo se vuelven tinieblas y sombras. A veces surgen repentinazos de comprensión, momentos de euforia, chispazos de integración, pero son muy fugaces y sólo reportan un alivio demasiado temporal. Las luchas de intereses y tendencias se suceden. A nivel inconsciente tienen lugar nocivas represiones y la consciencia pierde fuerza, se debilita. No es raro que se presenten trastornos psicosomáticos. Las relaciones con los demás no son de igual a igual, crean tensiones o están salpicadas por toda suerte

de resistencias. Hay neuróticos que se vuelcan hacia los demás, pero en una situación de morbosa dependencia; algunos que al relacionarse con los otros lo hacen en términos de insoportables exigencias, queriendo imponer su voluntad a toda costa; los hay que se muestran en abierta hostilidad con los demás, alimentando una actitud de agresividad y menosprecio; otros que se convierten en recalcitrantes introspectivos y tienden al aislamiento. Todas ellas son formas neuróticas de relacionarse, modos extremistas de conectarse —o desconectarse— con los demás.

La neurosis representa una psiquis enferma, pero todo hombre puede aspirar a su restablecimiento interior y aunque muchas neurosis son un obstáculo grave en el camino hacia la autorrealización, todo ello depende de la persona misma y de hasta qué punto pueda fortalecer sus ideales de autoperfeccionamiento y autoconocimiento. Las técnicas del yoga han demostrado ser considerablemente eficaces para poder combatir o mitigar diversas neurosis. El yoga es el camino hacia la integración total y todo aquel que lo siga, por muy desintegrado que se encuentre, encontrará alivio y beneficios en su práctica. Bien es cierto que la persona más desintegrada tendrá que trabajar sobre sí misma más que la que esté menos desintegrada, pero el éxito será alcanzado por aquel que persevere. El yoga dispone de métodos para conocer la psiquis, comprenderla y estructurarla adecuadamente; métodos para lograr la unificación mental y la coordinación de todas las funciones mentales; métodos para hacer posible una maduración psicomental que a su vez favorezca la autorrealización. La concentración sujeta el subconsciente para que éste no pueda condicionar el modo de ser y la conducta del individuo.

El yoga es trabajo interior. No basta con conocerse, hay que realizarse, reorientar el órgano psicomental en pos de la libertad interior. Por fortuna todo hombre puede aspirar a un cambio radical. Todos estamos cambiando a cada instante, aunque esos cambios sean imperceptibles de día en día, como de día en día es imperceptible el crecimiento de un niño. Pero ni por un segundo dejamos de cambiar. Sucede, sin embargo, que muchas personas cambian para mal, no progresan interior-

mente y cada día distorsionan más su discernimiento y arruinan más su vida psíquica. Porque estamos cambiando podemos organizar conscientemente nuestro cambio y acelerar el proceso de cambio. El yoga es transformación. La transformación autodirigida, plenamente consciente, en base a unas pautas de orientación más auténticas, a unos objetivos más elevados, a unos ideales más puros. Un hombre puede cambiar sus hábitos, sus costumbres, sus pensamientos, sus sentimientos y su comportamiento. Si logramos introducir cambios en el exterior además de en el interior, la transformación se producirá antes, pero aun si no es posible realizar cambios en la forma de vida, también se logrará cambiar interiormente a través de las técnicas yóguicas y del cultivo de una adecuada actitud interior. El *sadhana* (adiestramiento yóguico) no excluye a nadie. Si a un hombre todavía le quedan fuerzas para realizar el *sadhana* aunque sólo sean treinta minutos diarios, ese hombre puede estar seguro de que logrará, antes o después, la transmutación deseada.

EL HOMBRE ORDINARIO

El hombre ordinario se caracteriza por su falta de completo equilibrio, armonía interior, autoconocimiento, autocontrol y evolución interna. Al llegar a la edad de adulto se produce un estancamiento en su desenvolvimiento interno, que sólo puede ser evitado para completar este último mediante el trabajo interior. El hombre ordinario permanece en un estado de semidesintegración. Resultado del mismo es la descordinación existente entre todos los elementos que forman su ser, la incapacidad para aprovechar todas sus energías y movilizar todas las potencias de su voluntad, el caos o la confusión reinante en su vida psicomental, la imposibilidad de regir totalmente su comportamiento y forma de ser, el sometimiento a las compulsiones y mecanicidad de su subconsciente, lo infructuoso de sus relaciones consigo mismo y con los demás, su impotencia para superar deficiencias y cualidades negativas, su tendencia a atribuirse cualidades positivas de las que carece, su falta de conocimiento

interior, su encadenamiento a todos los fenómenos externos y su falta de resistencia para poder elevarse por encima de las influencias negativas provenientes del exterior o de su esfera psíquica.

El hombre ordinario no se conoce, no se controla, no se adecua bien a las circunstancias, no es interiormente libre. Aunque su vida psicomental no está tan descompuesta como la del hombre neurótico y, por tanto, los síntomas negativos son menos y de menor intensidad, el hombre ordinario no consigue conducirse por completo a sí mismo, es cambiante e inestable, su mente fluctúa de continuo, su consciencia está semidormida, se aferra a unos puntos de vista distorsionados y vive proyectado de continuo hacia su ego.

El hombre ordinario permanece lejos del conocimiento superior, ignorante totalmente de la última realidad, salpicado de temores y tensiones, víctima de las apariencias, envuelto por sus apegos y aversiones. Contaminado por todo lo exterior, no es él mismo y está muy distante de su naturaleza real.

EL HOMBRE REALIZADO

Es un hombre realizado aquel que ha conseguido la realización de su auténtica naturaleza, que ha logrado la total unificación de su mente y la purificación de su entendimiento, que ha puesto su ser bajo el yugo de su voluntad y de su discernimiento, que ha quebrado las cadenas del yoísmo *(ahamkara)* y se ha hecho merecedor de la sabiduría superior. Todo apego ha sido trascendido, pudiendo convertirse en imperturbable espectador que rompe toda identificación, que no se deja atrapar por los fenómenos, que ha liberado su vida anímica de conflictos, contradicciones, temores. Todo sentimiento de división o separatividad es trascendido, se adquiere una nueva concepción vital y una contagiosa y formidable serenidad. El hombre realizado ha participado en la experiencia iluminadora, aquella que transforma todo el individuo, lo transmuta en sus raíces, completa su evolución, le reporta el conocimiento suprarracional. La más-

cara de la personalidad deja de ser alimentada, los obstáculos *(klesas)* son definitivamente superados, el hombre penetra en comunión consigo mismo y con todo el universo. Es un *jivanmukta* aquel que se ha liberado en vida, que se ha situado más allá del dolor y del placer, que canaliza sabiamente todas sus energías y ha iluminado su consciencia. Los sentidos dejan de esclavizar al individuo; las cosas se captan como tal, sin proyecciones o interferencias psicomentales; el subconsciente es neutralizado y el intelecto puesto en su justo lugar. El hombre realizado ha llegado a los límites de su evolución interna, ha expulsado de sí mismo toda mancilla, ha encontrado la emancipación interior y es él mismo, incondicionado, estable, maduro, pleno y unificado.

El estado interior que representa una explosión de comprensión y la transformación hacia la autorrealización es denominado en el yoga *samadhi*, unificación total de las corrientes psicomentales. El *samadhi* definitivo o *nirvikalpa-samadhi* es el retorno del hombre a la Totalidad, la fusión con dicha Totalidad como una gota de agua se funde con el océano.

EL CAMINO DE LA REALIZACIÓN

El camino de la realización es aquel que emprende el hombre que quiere pasar de la orilla de la oscuridad a la orilla del conocimiento, de un estado de servidumbre a un estado de libertad, de la semievolución a la completa evolución interior.

Siempre ha habido hombres que han buscado una verdad de orden superior, que han querido transmutar su carga negativa en positiva, su imperfección en perfección; que han pretendido la purificación interna, la armonía interior, la elevación moral. Hombres que han buscado una ética superior, nuevos y más altos puntos de vista, la adquisición de un conocimiento no sometido a las dualidades, la sabiduría metafísica y la experiencia liberadora. Hombres que no se han aceptado con su carencia de desarrollo, que se han rebelado contra su naturaleza inferior, que han perseguido la sublimación y el autocontrol. Hombres

que se han esforzado por recobrar su ser original, por superar las limitaciones del pensamiento ordinario, por penetrar en la esencia de las cosas, por emerger de la ignorancia y del egoísmo. Hombres que han ensayado y concebido técnicas para poder recorrer el camino hacia la iluminación, para poder llevar a cabo la búsqueda interior, para poder obtener la auténtica experiencia del ser. Hombres que han indagado interiormente, que han investigado en busca de la Verdad, que han ansiado la libertad interior. Hombres a la búsqueda de una mente superior y de la visión intuitiva, trabajando sobre sí mismos para encontrar otros medios más válidos de conocimiento que los ordinarios, integrándose y reintegrándose, queriendo encontrarse cara a cara con el testigo de su órgano psicomental, entrenándose en la unificación de la consciencia, superando vínculos internos, rompiendo cadenas psicológicas, desarrollándose integralmente. Hombres proyectándose hacia el Universo, cosmizándose, haciéndose uno con la Totalidad. Esos hombres han delineado el camino, han puesto procedimientos en nuestras manos para poder recorrer dicho camino, han ofrecido testimonios extraordinariamente valiosos, nos han estimulado con sus deseos de trascendencia.

Todo hombre puede emprender el camino de la realización. Jamás nadie ha dicho que su recorrido fuera fácil o cómodo, pero aquellos que lo han recorrido nos han hecho saber que, aunque lleno de obstáculos, los frutos que reporta son inigualables. Los hindúes dicen *Satchidananda*, que podemos traducir como ser-consciencia-bienaventuranza, tres elementos que potencialmente residen en el ser humano y que son actualizados, realizados, a través del trabajo interior y el adiestramiento psicomental.

2

La mutación yóguica

El yoga es conocimiento de uno mismo, autocomprensión, transformación interior y realización. El primer paso es el conocimiento interior, cuyo ensanchamiento provoca la comprensión. Obtenida la comprensión interna, el individuo está en mejores condiciones para proceder a la mutación interior, que conducirá, progresivamente, a la autorrealización. Para que un hombre pueda obtener la libertad interior que persigue, es imprescindible una profunda transformación interior que la propulse. Esa transformación el yoga la entiende en toda su profundidad y amplitud, como una transformación integral que debe alcanzar a todos los niveles constituivos del ser humano: cuerpo, cuerpo energético, mente, psiquis y comportamiento. El desarrollo integral es el único que no deja lagunas y que consigue los logros más elevados. El yoga goza de unas posibilidades integrales de las que carecen otros sistemas soteriológicos, de ahí que haya sido utilizado a lo largo de toda su historia por distintas religiones, filosofías y técnicas de autorrealización.

El hombre ordinario, para realizarse, tiene que someterse a un cambio profundo, una mutación de raíz. Este cambio debe alcanzar a las mismas profundidades de su subconsciente. Un cambio que le conmocione, que le permita pasar de un estado de servidumbre a un estado de libertad, de un estado de ignorancia a un estado de conocimiento. Esta alquimia interior que se hace necesaria para conseguir la libertad interior es larga

y difícil por lo ambiciosa que resulta y porque, por su mismo carácter, resulta irreversible.

Muchas cosas deben de ser cambiadas dentro del ser humano. Este cambio será gradual, una suma de modificaciones que vayan consiguiendo la total transformación. Habrá que cambiar hábitos, tendencias, aspiraciones, construcciones mentales, estados anímicos, proyecciones. El hombre debe aprender a mirar dentro de sí mismo, a conocerse para saber qué cambios debe introducir en su mundo interior, qué modificaciones debe generar. La toma de consciencia de los propios elementos constitutivos y la auto-observación son dos técnicas valiosas, que reportan una orientación más exacta sobre uno mismo y que colaboran en la transformación exigida. En cualquier momento o circunstancia un hombre puede canalizar su atención mental sobre su cuerpo y tomar consciencia del mismo: movimientos, gestos, sensaciones, posición; sobre su mente y tomar consciencia de sus pensamientos, reacciones y hábitos mentales, ideas, recuerdos, imágenes; sobre su sistema emocional y tomar consciencia de sus sentimientos, emociones y estados de ánimo; sobre su comportamiento y tomar consciencia de todo lo relacionado con el mismo. La toma de consciencia de uno mismo estimula el autocontrol. Se puede, asimismo, tomar consciencia de la propia consciencia, que, como ejercicio, ensancha la mente.

Un hombre puede observarse a sí mismo también en cualquier momento. Puede observar cómo habla con otra persona, cómo se lamenta, cómo ríe o llora o se irrita o se alegra; observar cómo se expresa y cómo escucha a los otros, cómo se justifica, qué subterfugios utiliza; observar sus hábitos, reacciones, pautas de conducta; observar su mente y las modificaciones que en ellas se producen. Un hombre puede observarse interior y exteriormente y así, a través de la observación, conocerse, saber más de sí mismo, descubrir incluso sus más ocultas intenciones, sus más sutiles sentimientos, sus reacciones más profundas.

La toma de consciencia de los elementos constituidos del ser, la toma de consciencia de la consciencia misma y la auto-observación son técnicas de autodominio y autoconocimiento, que tienen la ventaja de poder ser utilizadas en la vida cotidiana y en cualquier circunstancia, incluso en las más complejas. Le

adiestran al individuo en la desidentificación y el desapego y le liberan de la sujeción tiránica del cuerpo, la mente y las emociones. Combaten, sobre todo, la mecanicidad y la compulsividad del subconsciente, desarrollando la autovigilancia, la atención mental y la consciencia.

Si estamos llenos de compulsiones, entonces no podremos madurar ni evolucionar. No podremos tomar la vida en su fluir y aprovecharla como medio para nuestro desarrollo. Estaremos llenos de conflictos y de contradicciones, inquietos, confundidos, evadiéndonos ya sea a través de métodos más inocentes o más nocivos. El hombre se hace así más mecánico, más semiconsciente. Se aferra a su yoidad, su consciencia se estrecha, su mente sigue alimentando al caos. Y de esa forma la vida se convierte en un simulacro, en una suma de acontecimientos que hacen a la persona cambiante, inestable, ciega a otras esferas que la de su propia rutina cotidiana. El discernimiento queda medio atrofiado, el subconsciente se inunda de inhibiciones y frustraciones, la psiquis no se mantiene fresca, equilibrada. Hay cientos de temores, de fobias, de manías, de subterfugios. Surge una tendencia patológica a las etiquetas, los dogmas, los conceptos. Y todo ello impide la visión adecuada de la mente, acartona interiormente al individuo, genera violencia e irritación, sentimiento de soledad y más y más mecanicidad. El hombre crea una moralidad falsa, unos convencionalismos deteriorantes de la psiquis, toda una maraña de conceptos e ideas asfixiantes. El hombre pierde de vista sus más elevados objetivos, se desconecta del mensaje perenne de las antiguas tradiciones, entra en contienda consigo mismo y fabrica dolor para sí mismo y para los demás.

El yoga es transformación, transmutación de las deficiencias en cualidades positivas, aprovechamiento de las energías, autocontrol. El autocontrol cuando es consciente, cuando es resultado del autoconvencimiento y se utiliza como medio para obtener logros más elevados, jamás crea represión y, por tanto, nunca es nocivo, sino todo lo contrario. La transformación del yoga se apoya sobre el autoconocimiento, la búsqueda de una auténtica moralidad, el control de la mente, la realización de todos los potenciales internos, el ferviente deseo de encontrar la sabiduría

y el desapego. Hay que cultivar actitudes y hábitos positivos, situarse por encima del conflicto, no dejarse atrapar por los sentimientos negativos, trascender las interferencias mentales y enfocarse a uno mismo y a la propia existencia de una forma diferente. La mutación yóguica tiene por objeto abrirle al practicante una vía para que consiga ser el mismo. Si el yogui se desapega o desidentifica de lo exterior e incluso de su cuerpo, su mente y su psiquis, es precisamente para ser él mismo, para poder permanecer en su centro. No hay mutación sin dolor, sin sacrificio, sin esfuerzo. Y la transformación reporta una percepción más plena y rica, la adquisición de un nuevo y más fecundo punto de vista, una renovada apreciación de la propia existencia y todas las criaturas vivientes, un reconfortante estado de paz interna y un sólido equilibrio psicomental. Surge una nueva seguridad que no se basa en los eventos externos, siempre sujetos a cambio; una especial vivencia de plenitud; la convicción profunda de que el maestro está dentro de uno, ofreciéndonos su mensaje, sin que tengamos que invertir toda nuestra vida o recorrer miles de kilómetros buscándolo fuera de nosotros.

3

La naturaleza de la mente

La mente es uno de los elementos constitutivos del ser humano. Los otros, para el yoga, son: el cuerpo físico, el cuerpo energético, el sistema emocional —que se puede unir a la mente y estudiar ambos como el órgano psicomental—, y el Sí-mismo o esencia. La mente ordinaria, conectada a los órganos sensoriales y a los órganos de la acción, receptora de las percepciones sensoriales, es *Manas*. considerada como un sentido interno. La mente purificada, la inteligencia superior es *Buddhi,* que es la materia en su más alto grado de organización en el ser humano, y cuyas posibilidades son muy considerables cuando se logra su total potenciación, se adiestra en la medida adecuada y se libera de la tiranía de la yoidad *(ahamkara)*.

En el centro mental se encuentra el intelecto, la consciencia, la subconsciencia, el discernimiento, la atención mental, la memoria, la imaginación y, en general, todas las facultades denominadas mentales. Sobre todas ellas trabaja el yogui en el afán de desarrollarlas y perfeccionarlas hasta donde le sea posible. No cabe duda de que la mente controlada no sólo facilita el camino hacia la autorrealización, sino que la activa favorablemente, en tanto que una mente insana e inmadura representa un obstáculo, y grave, en el sendero del autoconocimiento. El yogui tiende al control de su mente porque a través de ese control dispondrá de una mente preparada que le servirá de ayuda en todo el proceso de transformación interior. La apertura

de la mente, que no puede conseguirse gratuita ni accidentalmente, es el puente que nos proyecta hacia verdades más elevadas y que nos acerca hacia nuestra propia esencia, hacia nuestro eje interior, que, debido a una mecánica extraversión y a un apego excesivo por todo lo exterior, ha perdido el hombre de vista desde hace siglos. Es necesaria la reconciliación con uno mismo y ésta será tanto más fácil y sobrevendrá tanto más rápida cuanto más estrecho sea el control sobre el órgano psicomental.

Al situarse frente a sí mismo y dar comienzo a la aventura de la autorrealización, el yogui descubrió que muchas de sus dificultades se encontraban en su mente dispersa y rebelde. Comprendió que, de una u otra forma, es necesaria la canalización de todas las energías mentales y buena parte de las técnicas que concibió tienden, directa o indirectamente, al control y perfeccionamiento de la mente. En todas las formas de yoga observamos que, aunque los soportes de fijación mental varían, se busca el desarrollo de la consciencia. En el *hatha-yoga* el cuerpo se convierte en soporte para la atención mental; en el *mantra-yoga*, el fonema sagrado; en el *karma-yoga*, la acción desinteresada; en el *bhakti-yoga*, la devoción; en el *gnana-yoga*, el discernimiento; en el *yadja-yoga*, la propia mente. Toda fuerza canalizada gana en potencia y eficacia: la luz, el agua, el calor. La mente no es ni mucho menos una excepción. Cuando todas sus energías son unificadas, obtiene grados de penetración hasta entonces ni siquiera sospechados. La mente es perfeccionable y desarrollable. Es, en cierto modo, como un músculo; si se trabaja sobre él se desarrolla, pero, en caso contrario, se debilita e incluso corre el riesgo de atrofiarse. Todas las técnicas orientales de autorrealización insisten en el poder de la mente. De ahí, que el yoga, que es sobre todo método de desarrollo y perfeccionamiento de todo el ser y de forma muy especial de la mente, haya sido utilizado por todos los sistemas soteriológicos de Oriente, tanto por los teístas como por los agnósticos.

La mente es el instrumento que el yogui utiliza para hacer fructífera su mutación interior. Es como el bisturí para el cirujano. La utiliza con precisión para descubrir el mundo interior,

atenuar la influencia negativa del mundo circundante, distinguir entre lo real y lo ilusorio.

Trabajando sobre la mente, aprendiendo a pensar y dejar de pensar a voluntad, obteniendo un estrecho dominio sobre las elaboraciones intelectuales, neutralizando la dinámica del subconsciente, activando al máximo la atención mental y el discernimiento, liberándose del ergotismo, manteniendo bajo el yugo de su voluntad la memoria y la imaginación, el yogui va ampliando al máximo su comprensión intelectual. Según me indicó Swami Krishnananda, en Rishikesh, la comprensión intelectual, al ser ampliada hasta sus límites, nos permite alcanzar, aunque después de mucho tiempo, la comprensión intuitiva, que es aquella que se desencadena por completo independiente de la información que nos reportan los órganos sensoriales y que no está sometida al condicionante pensamiento binario.

El yogui disciplina y reeduca su mente. La ejercita para convertirla en un torrente de fuerza colocado al servicio de la autorrealización. Desde hace varios milenios emprendió el estudio implacable de su centro mental. Hizo de su mente un laboratorio en el que trabajó durante muchas horas diarias a lo largo de años, sin desfallecer. Fue elaborándose así una valiosa y profunda psicología, basada no en la observación sobre otros, sino en una observación mucho más directa e instructiva: la personal. Es la psicología del yoga no una psicología académica, transmitida librescamente, sino una psicología en la verificación y experimentación directas. El yogui ante sí mismo, estudiándose, conociéndose, experimentándose, descubriendo los diferentes planos de su mente, los niveles de su consciencia, sus mecanismos internos, sus intenciones más ocultas. Una psicología trascendental y abismal nacida de la constatación personal, de un modo práctico, más allá de especulaciones y de hipótesis.

La mente es la llave que abre la puerta de acceso hacia el ser interno que reside en todo individuo y que se oculta tras la máscara de la personalidad. Entre el hombre aparente y el hombre interno hay un largo trecho que puede ser más fácilmente superado si la mente se mantiene en un estado de armonía y, sobre todo, si logra una mayor penetración, esa visión penetrante a la que hace asidua referencia la espiritualidad

tibetana. La mente puede entonces replegarse sobre el propio ser y a través de la visión interna rescatar el conocimiento allí residente, o puede canalizarse hacia los objetos exteriores y aprehender el secreto íntimo que los mismos conservan y que se revela únicamente a aquellos que han conquistado la recta atención mental.

FASES DE LA MENTE

La mente atraviesa varias fases en su desarrollo hacia la total integración. Algunas de estas fases sobrevienen por sí mismas, pero otras exigen el adiestramiento yóguico de la mente. Tales fases son: *kahipta, mudha, vikshipta, ekagrata* y *nirodha.*

Kahipta es la fase correspondiente a la infancia, en la que la fijación de ideas es habitual, se da una completa inestabilidad en el contenido mental y todas las energías del centro mental permanecen dispersas.

Mudha es la etapa que corresponde a la adolescencia y, aunque representa una evolución de la mente y cierta maduración de su contenido, no obstante también se caracteriza por su inestabilidad. Esta fase, sin embargo, permite ya la fijación de ideas, emociones, pensamientos y vivencias. El individuo comienza a tomar consciencia del mundo circundante.

Vikshipta es la fase propia del individuo adulto, común a todos los seres humanos que no se han sometido al ejercitamiento de la mente. La mente ha evolucionado con respecto a los dos anteriores estados, pero es inestable y está condicionada por toda clase de influencias externas e internas. El subconsciente ha recogido multitud de vivencias, datos, información general y numerosos hábitos, reacciones e intenciones. Aunque hay mayor consciencia del mundo circundante, ésta se debilita y se interrumpe con frecuencia. La consciencia de uno mismo es también débil, porque el individuo se encuentra en un estado de semidesarrollo mental y no ha completado su evolución psíquica. La mente no permanece unificada y el pensamiento se encuentra disperso.

Ekagrata representa un avance considerable en la unificación de la mente y desarrollo de la consciencia. El individuo, después de trabajar yóguicamente sobre su centro mental, ha conseguido colocar su mente bajo el yugo de su voluntad, combatir la dispersión mental y obtener niveles más elevados de consciencia. De esa forma, la persona está mejor protegida contra las influencias que provienen del mundo externo y contra la dinámica del propio subconsciente.

Nirodha es la culminación del adiestramiento mental y representa un progreso extraordinario para la consciencia. El individuo se convierte en soberano de su mente, pudiendo controlarla y dirigirla, estableciéndose en la atención mental pura y pudiendo inhibir a voluntad todos los procesos del pensamiento. *Nirodha* es un estado yóguico por excelencia, al que se refiere directamente Patanjali y en base al cual expone sus *Yogasutras.* La mente obtiene su propia condición de tal, limpia e incolora, sin dejarse condicionar por elementos ajenos a ella, pudiendo así ver las cosas tal y como son, experimentar toda su grandeza y servir de puente hacia la esencia del individuo. La mente recobra por completo su salud después de años o toda una vida de insanía, de tensión, de dolor. De perderse en la multidireccionalidad, debilitante y deteriorante, se enriquece y fortalece ahora en una inquebrantable unidireccionalidad. Se hace profunda, ancha y penetrante y todas sus funciones se afinan al máximo. Una mente así puede rescatar el conocimiento superior, aquel que escapa a la mente ordinaria. Una mente así se sitúa más allá de los pares de opuestos, los conceptos, las categorías. Una mente así es fuente de dicha y comprensión.

El practicante de yoga debe trabajar sobre su mente en estado de *vikshipta* para, perfeccionándola, hacerla pasar al estado de *ekagrata* y de aquí a la fase de *nirodha.*

LOS ESTADOS DE LA MENTE

Diversos son los estados en los que puede penetrar la mente (alucinación, hipnótico, éxtasis, vacuidad, inducido por drogas,

duermevela y otros), pero cuatro son, para el yoga, los básicos y fundamentales: de sueño con ensueños, de sueño profundo, de vigilia y de iluminación. El estado de sueño con ensueños y el de vigilia son comunes a todos los seres humanos, en tanto que los otros dos estados sólo se consiguen mediante el prolongado adiestramiento de la mente, la transformación interior y el perfeccionamiento psicomental.

El estado de sueño con ensueño o estado onírico se caracteriza porque la consciencia permanece eclipsada, en estado de reposo, pero el subconsciente continúa activo y su dinamismo origina imágenes oníricas. Aunque la consciencia se sustrae a la actividad sensorial, los órganos sensoriales continúan en cierto modo funcionando y las impresiones recibidas son pasadas al subconsciente. Durante este estado, denominado *svapna*, la mente consciente renueva sus energías, descansa para descontaminarse de la afectación a la que de continuo está sometida.

Muchos sueños se producen por la incidencia de las impresiones sensoriales en el subconsciente. Cualquier olor, sensación o ruido pueden provocar un sueño determinado. Una persona, por ejemplo, que sienta frío mientras duerme, puede soñar que se encuentra escalando una cumbre helada. Otros muchos sueños se generan por sí mismos en el subconsciente y tienen un profundo significado emocional y psíquico. Tales sueños representan una válvula de escape, un alivio para las tensiones del subconsciente, una especie de bálsamo para la conflictividad generada a nivel subconsciente. Estas imágenes oníricas, adecuadamente interpretadas, facilitan valiosas orientaciones para conocer y comprender la estructura del psiquismo profundo.

Los yoguis consideran que además de las dos categorías de sueños expuestas también pueden producirse sueños reveladores para el propio individuo; sueños que le orienten sobre el camino que debe seguir para facilitar la autorrealización, sueños que le aconsejen sobre las actitudes que debe respetar, sueños que le sirvan de consejo y de punto de referencia. Tales sueños estimulan el progreso interior, fortalecen psíquicamente y reconfortan. Son sueños que sirven de guía y de aliento. Asimismo, los yoguis también admiten la posibilidad de sueños premonitorios en determinadas circunstancias o en personas espiritualmente

avanzadas. También hay testimonios de iniciaciones impartidas a través del sueño y de instrucciones recibidas de un maestro mientras se dormía.

Hay maestros que han aprendido a dominar sus sueños. Toda una ciencia a este respecto se originó en el Tíbet. Considerando que los sueños negativos crean semillas negativas en el subconsciente, que más adelante pueden florecer, y acumulan *karma* negativo, algunas escuelas de lamaísmo han insistido en la necesidad de prevenirse contra las imágenes oníricas negativas. Se ha hecho hincapié en el hecho de que un hombre que mata en sueños, por ejemplo, es un criminal en potencia, cuya intención no se realiza por temor al castigo físico que pueda recibirse. La intencionalidad de los sueños debe ser, pues, dirigida. Para ello hay yoguis capaces de mantener un punto de consciencia que les despierta cuando comienza a producirse un sueño negativo o que les permite cambiar el sueño y dirigirlo aun sin despertar.

Algunas escuelas de yoga han aprovechado el estado de sueño para elaborar vivencias y sentimientos positivos, emociones favorecedoras del desarrollo espiritual. La técnica empleada es sin duda de gran eficacia cuando el aspirante la perfecciona. En el estado de duermevela, el practicante debe enviar sugestiones, órdenes e imágenes positivas a su subconsciente, impresionarlo con fuerza y dejar que éste continúe trabajando durante toda la noche, de la misma forma que lo hace para avisar a la persona que tiene que levantarse a una hora temprana con carácter de urgencia.

He conocido yoguis que me han explicado que los sueños son indudablemente el resultado de una mente alterada y sometida a las influencias psicomentales, las influencias externas y el deseo. De modo tal que una mente que no se deja afectar por dichas influencias y está libre por completo de toda alteración y deseo, mantiene limpio y controlado el subconsciente y cesan las imágenes oníricas, al menos las que son de origen emocional o psíquiso. Por tal motivo, se ha sostenido que el hombre iluminado puede dormir menos horas o incluso podría prescindir del sueño, ya que al ser dueño de una mente-espejo, incolora e inafectada, no necesitaría recurrir a él para renovarla.

No se sabe cuánto tiempo duerme una persona ordinaria sin que se produzcan imágenes oníricas, aunque científicamente es posible determinar si una persona está soñando. Los sueños ocupan buena parte de las horas dedicadas al sueño y son más o menos intensos según el grado de profundidad en el que se esté durmiendo y según los estímulos externos y la conflictividad del subconsciente. Cuando en el subconsciente hay mucha tensión, pueden producirse las pesadillas. Fenómenos de desplazamiento, condensación, censura y otros suelen darse en los sueños, así como sobre todo los de enmascaramiento. Algunos yoguis me han indicado que en realidad sólo un corto espacio de tiempo se duerme a nivel profundo y auténticamente reparador. Este corto espacio de tiempo está fraccionado a lo largo de toda la noche y si un individuo lograra reagruparlo y dormirlo de seguido, no necesitaría más horas de sueño. Es indiscutible que la respiración adecuada, el dominio de la relajación y el adiestramiento en la concentración favorecen el sueño profundo, refrenan la actividad del subconsciente y permiten un descanso mejor en menos tiempo.

Los yoguis han considerado desde siempre que además del estado de sueño con ensueños, el hombre que se adiestra para ello puede conquistar el estado de sueño sin ensueños o sueño profundo *(susupti)*. En dicho estado, la mente descansa profundamente replegada sobre sí misma, en un estado de recogimiento que impide las imágenes oníricas. Cuando el yogui se ha establecido en el completo desapego y ha resuelto todos sus conflictos internos, ya no surgen imágenes oníricas debidas a la tensión emocional. Por otra parte, su dominio de la concentración le permite independizar toda su mente de la dinámica sensorial y los estímulos sensoriales quedan bloqueados. Refrenado el subconsciente y neutralizadas las impresiones sensoriales, las imágenes oníricas como tal no encuentran suministro para manifestarse. Hay aspirantes que tratan de evitar todo estímulo exterior (ruidos, olores, etcétera) para evitar de esta manera que broten las imágenes oníricas, pero el procedimiento es de escasa eficacia si no se ha conquistado el dominio completo sobre la propia mente.

El estado de sueño profundo es, en cierto modo, un estado

de trance o éxtasis inconsciente. La quietud absoluta que se origina renueva todas las energías internas y, más allá de toda interferencia psicomental, establece al individuo en su auténtica naturaleza. Se crea, pues, un estado de profundísima comunión consigo mismo, que, aunque sea sin consciencia de ello, reporta felicidad y conocimiento. En este estado de *samadhi* inconsciente, hay una inhibición absoluta de los procesos mentales y todos los recursos internos son movilizados. Al ser uno mismo más allá de las asociaciones subconscientes, más allá de toda fantasía elaborada en el trasfondo de la consciencia, más allá de las interferencias que crean los órganos sensoriales, el individuo encuentra en sí mismo una fuente de vitalidad y sabiduría, una envidiable estabilidad interior que eleva la vida espiritual de la persona. Ese recogimiento en lo más profundo de sí mismo representa una especie de inmersión revitalizadora en la Totalidad, en otras dimensiones incondicionadas.

En el estado de vigilia o *jagrat*, la mente consciente está funcionando y sabe del mundo exterior a ella y del individuo que la posee. El yogui aprovecha su estado de vigilia para trabajar sin tregua ni desfallecimiento sobre sí mismo, para ir logrando la evolución de todo su ser. La atención mental propia de la mente en estado de vigilia se convierte en instrumento de transformación interna para el yogui. Sabe que ese estado conocido comúnmente como de vigilia es también otro estado de sueño y que la misma diferencia, si no más, que existe entre el estado de sueño con ensueños y el estado de viligia, existe entre el estado de vigilia y el de iluminación. Por ello, todos sus esfuerzos se dirigen hacia ese otro estado de la mente, el más elevado y fructífero, que es el propio de la mente iluminada.

El estado de iluminación mental es el llamado *turiya* y representa la percepción de la última realidad y la libertad interior. La mente, integrada en su totalidad, puede penetrar allí donde la mente ordinaria jamás podrá alcanzar y obtener un conocimiento que por ser de naturaleza superior escapa forzosamente a toda mente ordinaria.

LA NATURALEZA DE LA MENTE

El Universo aparece conformado por tres cualidades *(gunas)*. Estas cualidades hacen posible la evolución cósmica y son los tres aspectos de la sustancia material. Son complementarias y se combinan adecuadamente para hacer posible el «juego cósmico». Son *sattva, rajas* y *tamas,* y aunque muy diferentes, se interrelacionan y, en mayor o menor grado, las tres intervienen en la manifestación de todos los fenómenos, en un armónico equilibrio que favorece la evolución de la sustancia primordial *(prakriti)*.

Sattva es la luz, la armonía, la fuerza conciliadora, el equilibrio y, sobre todo, la pureza. *Rajas* es la pasión, el deseo, la violencia, la impureza. *Tamas* es la inercia, la oscuridad, la confusión y la indolencia. Estos tres principios que rigen la actividad cíclica de la sustancia primordial y universal, también se manifiestan en el órgano psicomental del ser humano, condicionando su moralidad, sus intenciones y su comportamiento. El *Bhagavad-Gita* se refiere a ellos en los siguientes términos:

«El ser indestructible que habita el cuerpo se encuentra encadenado por *sattva, rajas* y *tamas,* los tres modos de ser nacidos de la naturaleza.

»*Sattva,* gracias a su pureza, es origen de la luz y no causa de enfermedad, dolor ni daño de ninguna clase; solamente ata por la inclinación al conocimiento de la felicidad.

»La esencia del *rajas* es el deseo y la pasión; es el producto de la inclinación del alma a los objetos. Y, ¡Oh, hijo de Kunti!, el alma encarnada es encadenada por *rajas* gracias a la inclinación a las obras.

»Producto de la ignorancia, *tamas* es la perdición de los seres y encadena, ¡oh, Bharata!, por la negligencia y la ignorancia».

Según predomine una u otra cualidad en la mente, ésta será de una u otra forma. De acuerdo con su naturaleza, la mente puede ser de cinco clases: *Tamásica, rajásica, sattvica,* en *samadhi* y en *samadhi definitivo.*

La mente *tamásica* se caracteriza por su continuo descontrol

y frenética efervescencia. Su poseedor no logra someterla y se deja arrastrar por sus procesos, fantasías e ideaciones. Permanece dispersa, saltando en el tiempo y en el espacio. Es una mente indolente, abatida por la inercia. Psíquicamente el individuo que la posee es víctima de las influencias negativas del subconsciente y del mundo exterior, y carece de la fuerza de voluntad necesaria para controlar su mente e integrar su vida anímica.

La mente *rajásica* está condicionada por el deseo y la pasión. El individuo trata de satisfacer sus numerosos apegos y permanece encadenado a todas sus impresiones sensoriales.

La mente *sattvica* ha logrado emerger sobre la ignorancia y el deseo para hallar la luz que reside en sí misma. Superados los sentimientos y emociones negativas, unificados los pensamientos, el individuo se torna psíquicamente estable y puede gozar del bienestar interior.

La mente que ha penetrado en *samadhi* logra la actualización de todos sus recursos, de todas sus energías latentes. La quietud es su más notable característica. Hay dos clases de *samadhi:* el *samprajnata* y el *asamprajnata,* también denominados *savikalpa* y *nirvikalpa.* Sólo el *asamprajnata* es *samadhi* sin descriminación, donde toda dualidad ha sido trascendida y todo yoísmo definitivamente superado; es el *samadhi* sin semilla, el más elevado, el definitivo. Cuando la mente experimenta el *asamprajnata samadhi* se establece con carácter definitivo en la última realidad. El yogui va purificando su mente, combatiendo las cualidades *tamásica* y *rajásica,* para lograr así una mente *sattvica* e integrada.

LOS PLANOS DE LA MENTE

Aunque las divisiones son artificiales en todo lo referente al mundo interior del individuo, podemos comparar la mente, para nuestro mejor entendimiento, con una casa de dos plantas y un sótano. El sótano sería el subconsciente o trasfondo de la consciencia, la planta baja sería la consciencia y la planta superior sería la supraconsciencia o consciencia superior. Aunque

la psicología occidental nunca ha hecho referencia a ese estado superior de la mente que es la supraconsciencia, todas las técnicas orientales de autorrealización, con una u otra terminología, han reconocido ese plano supraconsciente de la mente que permite el conocimiento supramundano y hacia el cual deben aspirar aquellos que quieran obtenerlo. No cabe duda de que desde la planta alta de esa casa que hemos utilizado como símil, la visión es más amplia y más libre que desde la planta baja o el sótano. Este último, cuyas fuerzas ciegas y siempre dinámicas pueden llegar a arruinar incluso la vida del individuo, es el gran depósito de impresiones, vivencias, impulsos, hábitos, asociaciones, recuerdos, tendencias, instintos, toda suerte de experiencias pasadas, emociones. Es ésta la mente automática e instintiva, que rige las funciones inconscientes del organismo, y que se encarga de todo aquello que ha sido sometido al aprendizaje, con lo cual nos permite realizar maquinalmente lo que durante el aprendizaje efectuábamos conscientemente, ahorrando así esfuerzos a la mente consciente.

El plano subconsciente de la mente desarrolla un enorme trabajo. Cabe suponer que hay varios niveles en el mismo y sus funciones y actividades son muy variadas. Tiene un gran poder de absorción y, desde que el individuo nace, se va formando con la acumulación creciente y continua de datos y de toda clase de impresiones. La suya es una inteligencia instintiva, si es posible hablar de inteligencia instintiva, y a veces funciona con una precisión y eficacia admirables.

El subconsciente puede ser utilizado como un fiel secretario y puede ser positivamente reacondicionado para que colabore estrechamente con nosotros en nuestro progreso interior; pero la gran mayoría de las personas son, en mayor o menor grado, siervos de su subconsciente. El subconsciente, con esa movilidad que le caracteriza, tiende a salpicar la consciencia del individuo, inmiscuyéndose en ella y creando interferencias, condiciona la forma de ser y el comportamiento, colorea el sistema emocional con las viejas asociaciones e impone tiránicamente los hábitos que se han ido fijando en el mismo. Frecuentemente hay mucho conflicto y desasosiego en el subconsciente hasta que no es refrenado y reeducado. Muchas de sus tendencias son reprimidas

por la consciencia a través del proceso conocido como censura, surgiendo así la represión y el malestar psíquico. A veces, a nivel más o menos consciente o subconsciente, se origina una tensa contienda entre la consciencia y el subconsciente. Por actuar subrepticiamente, hasta ladinamente podría decirse, el subconsciente se sirve de muchas habilidades para imponerse a la consciencia y mediatizarla. Tiende a crear pensamientos, sentimientos y actos compulsivos, y a veces se impone tiránica y drásticamente sobre la persona. Hay conflictos, contradicciones e inhibiciones que residen en el más profundo del subconsciente y que causan trastornos y síntomas neuróticos robando la libertad y el bienestar internos de la persona. Frustraciones, traumas, decepciones, todo ello se ha ido fijando en el subconsciente y dando origen a complejos e inestabilidad emocional.

En el subconsciente habitan el instinto de conservación, el afán de poder, la libido, la codicia. También la inclinación hacia la elevación interior, hacia la Verdad; la tendencia a relacionarse con los demás. La mente subconsciente está siempre abierta a toda clase de impresiones, hasta los últimos días de vida del subconsciente. Todo la va conformando desde que uno nace. En ella se deposita lo positivo y lo negativo. Esta mente instintiva, común a los animales, no sólo es imprescindible, sino que puede formarse muy positivamente. Algunas personas se refieren a ella como a la mente animal, de una forma peyorativa, pero es un error considerarla de ese modo, ya que el animal, con su mente instintiva, ha demostrado evidentemente que no posee el afán de codicia ni de poder que el hombre, ni su agresividad y gratuita violencia. El animal jamás mata en masa como tampoco aspira a conseguir más que lo necesario para su vida. Vive y deja vivir, lo cual a veces es bastante más de lo que hacen muchos seres humanos. Todo ello pone de manifiesto que hay niveles en la mente subconsciente que dependen de los estímulos recibidos, la educación, las influencias familiares y socioculturales, todo aquello, en suma, que va imprimiéndose en el trasfondo de la consciencia. Por otro lado, las elaboraciones intelectuales tienden a filtrarse en el subconsciente. Los pensamientos dejan su huella en el subconsciente y determinan el comportamiento. Como bien indica el Maitri Upanishad, así

como pensamos así somos. No cabe duda de que en buena parte somos el resultado de nuestros pensamientos y que según como éstos sean, así será nuestra forma de ser y nuestra conducta. Los pensamientos positivos crean positividad en el subconsciente y originan a su vez automatismos y hábitos positivos. El pensamiento constructivo es de suma importancia para la transformación interior positiva del individuo. El primer cambio tenemos que efectuarlo en la mente. Si mentalmente no comenzamos por cambiar, todo otro cambio en nosotros será imposible. El aspirante debe combatir las impresiones negativas de su subconsciente mediante el cultivo de las opuestas, es decir, de las positivas. El yogui reafirma todo lo que hay de positivo en su subconsciente y tiende a quemar, mediante el reacondicionamiento del subconsciente, la concentración y la meditación, sus latencias negativas. Las impresiones y latencias del subconsciente se denominan *vasanas* y *samkaras*. Representan el residuo del subconsciente, resultado de la herencia, las impresiones recibidas a lo largo de la existencia y, para los hindúes y budistas, las impresiones acumuladas de existencias anteriores.

El yogui, en su incesante observación del centro mental, descubrió la existencia de ese plano subconsciente de la mente en el cual tienen lugar vivencias y fenómenos psíquicos que escapan a la consciencia. Concibió y ensayó técnicas para su reeducación, para su observación, exploración y comprensión. Desde el primer momento comprendió la importancia de este plano oculto de la mente que, no controlado, podía volverse el peor de los obstáculos en su viaje hacia la autorrealización. Aprendió a aprovechar los poderosos impulsos del subconsciente para sublimarlos y canalizarlos. Su visión del subconsciente fue más amplia que la freudiana, la adleriana y la jungiana. Buscó servirse de forma positiva de todas las energías, latentes o no, del subconsciente, poniéndolas al servicio de la persecución de sus más elevados ideales. A través de la meditación, el yogui trata de cultivar las cualidades e impresiones positivas y laudables, y remodelar así, positivamente, su masa subconsciente. A través de la concentración, quema las latencias del subconsciente y fortalece la consciencia para que ésta rija sobre aquél y no se deje perturbar continuamente por su dinámica. A través

de las técnicas que desarrollan la atención mental pura y la consciencia, combate los automatismos del subconsciente, se niega a su mecanicidad, le gana terreno y tiende a someterlo. Trata de aprovecharse de lo mucho que puede aportarle la mente subconsciente y de liberarse de la influencia negativa que sobre él pueda ejercer. Muchas de las impresiones que subsisten en el subconsciente del individuo deben ser eliminadas. ¿Por qué guardar en el sótano aquello que está sucio, desvencijado y no sirve para nada? Mediante un comportamiento más controlado y consciente podemos ir cambiando los hábitos negativos en positivos. Si cuesta lo mismo crear un hábito negativo que uno positivo, ¿por qué no inclinarnos por la fijación del positivo? La influencia del subconsciente sobre la conducta y la consciencia del individuo será tanto más favorable cuanto más positiva sea la suma de impresiones que conserva el subconsciente. Si la sociedad tuviera en mayor estima los auténticos valores y hubiera obtenido una mayor calidad en todos los órdenes, la educación se asentaría sobre otras concepciones y métodos, y el subconsciente de los adolescentes no sería impresionado tan negativamente como lo es, con lo cual se están haciendo hombres negativos y hombres que años después pueden padecer toda clase de trastornos neuróticos y conflictos internos.

El plano de la consciencia le permite al individuo el conocimiento de todo lo exterior a él e incluso de sí mismo. La mente consciente hace posible la cognición ordinaria. Es la mente racional y trabaja en base a las analogías, comparaciones, deducciones, inferencias. Reporta el conocimiento intelectual, que se fundamenta en el pensamiento binario, es decir, en los pares de opuestos.

La consciencia del hombre ordinario funciona a un nivel muchísimo más bajo del que puede llegar a funcionar si es sometida al adiestramiento adecuado. La consciencia es perfeccionable y desarrollable y el yogui trabaja sobre ella para ampliarla y completar su evolución. A través de las técnicas de interiorización, concentración y meditación, se procede al fortalecimiento y ensanchamiento de la consciencia, lo que automáticamente representa la neutralización de las influencias negativas y laten-

cias del subconsciente. El desarrollo de la consciencia es uno de los caminos más seguros para combatir los conflictos internos, los trastornos psicológicos y obtener, así, un sólido bienestar interior. El yogui trabaja sobre todos los elementos de su mente racional: el juicio, el discernimiento, la memoria, la imaginación, la atención mental. Trata de ese modo de poner a su servicio todas las facultades de la mente, lo que le sitúa en condiciones más ideales para recorrer con fortuna el sendero hacia la autorrealización. Una consciencia desarrollada puede penetrar allí donde la consciencia ordinaria no logrará hacerlo; puede permitirle al individuo una firme toma de consciencia de sí mismo y sus reacciones; favorece la visión interna y se convierte en celoso guardián que protege la vida interior del individuo.

La neutralización del subconsciente y el desarrollo de la consciencia van conduciendo al individuo al plano de la supraconsciencia o hiperconsciencia. En potencia, todo ser humano dispone de este plano, pero sólo aquellos que efectúan el trabajo adecuado sobre sí mismos logran rescatarlo.

Las leyes que rigen la supraconsciencia son muy diferentes a las que rigen la consciencia ordinaria. La psicología oriental, injustificadamente, ha ignorado este tercer plano de la mente que es la supraconsciencia, y al cual, sin embargo, de uno u otro modo, se han referido todas las técnicas orientales de autorrealización. Porque, preciso es ante todo decir, que el conocimiento superior escapa, por supuesto, a la consciencia ordinaria, y sólo puede ser atrapado a través de esos medios superiores de percepción que facilita la supraconsciencia.

La consciencia obtiene su conocimiento a través de los órganos sensoriales, siempre sujetos a error, y elabora todo conocimiento a través del intelecto, siempre limitado. La comprensión intelectual es importante, pero en muchos aspectos es insuficiente. El yogui, por ello, se esfuerza en obtener una comprensión mucho más elevada, que es la comprensión supramundana o supraconsciente, que se rige por la intuición y que es independiente de la información obtenida a través de los órganos sensoriales. El conocimiento ordinario es apropiado para percibir y conocer los fenómenos externos; pero sólo el conocimiento supraconsciente puede permitirle al hombre el conocimiento y percepción

de la verdad que habita en las profundidades del ser, y sólo ese conocimiento puede proyectarle hacia la última realidad. El desarrollo del conocimiento intelectual es muy útil y hasta iluminador, pero tiene que conducir al conocimiento supraconsciente. El yogui se somete a un largo aprendizaje para que su mente se haga merecedora de ese conocimiento superior. La voluntad disciplinada combate la dispersión mental y hace acopio de todas las energías mentales para canalizarlas de forma adecuada. Es muy importante aprender a pensar; ser artífice de ese recto pensar al que invitan los sistemas soteriológicos de Oriente. El recto pensar puede evitar muchos problemas internos al individuo, muchos conflictos, muchas contradicciones, muchos errores. La concentración capacita al aspirante para que penetre más allá de las apariencias, para que escale a esos planos superiores de la mente que hacen posible la experiencia *samadhica*, que sobreviene tras un abismal recogimiento, proyecta a planos superiores de conocimiento y conecta al individuo con la Totalidad. Ese es el despertar al que hacen referencia todas las técnicas de liberación, y el que lo experimenta se despoja del miedo, la ignorancia, el apego, el dolor. Esa multiplicidad de contradictorias tendencias que hay en el ser humano y que le provoca un continuo desgarramiento, se readsorbe, y el individuo se eleva por encima de su yo-físico y su yo-mental. Ese es el mayor bienestar interno, aquél que nunca pueden procurar los fenómenos externos, siempre cambiantes y efímeros. El hombre es entonces capaz de gobernarse a sí mismo, liberado de la sujeción de los elementos que lo constituyen.

LAS FUNCIONES DE LA MENTE

Tres son las funciones básicas de la mente: la receptiva, la analítica y la intuitiva. Las tres son perfeccionables y, por supuesto, la más difícil de desarrollar es la tercera de ellas, que, por escapar a la estructura mental ordinaria, requiere la consecución de la mente superior o supraconsciencia.

La función receptiva de la mente es posible en base a los

órganos sensoriales, que son esas cinco ventanas abiertas al exterior que nos permiten conectarnos con el mundo circundante y tener noticias del mismo. El *manas* o contenido mental, conectado con los órganos sensoriales, recibe la información del exterior, mucha de la cual se filtra directamente al subconsciente. La función receptiva de la mente puede y debe ser perfeccionada. En la medida en que se desarrolla la atención mental y vive el individuo el momento, dicha función se está intensificando en su totalidad y la persona puede percibir más y mejor. La concentración en todo aquello que nos comunican los órganos sensoriales perfecciona e intensifica la función receptiva. El practicante se esfuerza por percibir con mayor fidelidad, con una mente quieta y muy atenta, tan receptiva como sea posible.

La función analítica de la mente tiene lugar en base al intelecto. Las elaboraciones intelectuales se suceden. El intelecto trabaja con la ayuda del pensamiento dual sobre analogías, comparaciones, asociaciones, contrastes, deducciones e inferencias. De la misma forma que la función receptiva es perfeccionable, asimismo lo es la analítica. El intelecto puede desarrollarse en alto grado y la comprensión intelectual puede ser muy ampliada, sirviendo en cierta forma de puente o trampolín hacia la comprensión intuitiva. El yogui se adiestra en el recto pensar, que es diametralmente opuesto al dejarse pensar del hombre común. El raciocinio, el juicio, el discernimiento, la memoria y la imaginación son controlados, canalizados y desarrollados.

Aunque la función intuitiva tiene a veces e incontroladamente lugar en el hombre ordinario, sólo se presenta después de un prolongado y arduo trabajo de perfeccionamiento sobre sí mismo. Se sitúa más allá de la dinámica sensorial y del análisis intelectual, en base a la mente supramundana o supraconsciencia. Funciona libre de los elementos implicados en el análisis intelectual; libre de los órganos sensoriales. Es intemporal y no está sujeta a la dinámica de los engramas cerebrales. Brota de lo más profundo del ser, más allá de los esquemas o moldes mentales ordinarios.

LA ATENCIÓN MENTAL PURA

La atención mental es una de las funciones más importantes de la consciencia. Cuando se libera de la memoria y de la imaginación —es decir, del pasado y del presente—, cuando no está condicionada por las viejas asociaciones ni por las reminiscencias pasadas, cuando se mantiene más allá de las verbalizaciones, los conceptos y las construcciones intelectuales, entonces disponemos de la atención mental pura, capaz de tomar las cosas tal y como son, sin dejarse encadenar por los residuos del subconsciente, por las proyecciones psíquicas, por el griterío mental, por los juicios precipitados. Una atención mental con estas características tiene un valor incalculable para la formación interna del que la posee. Sólo puede obtenerse mediante la práctica y el desapasionamiento.

La atención mental representa la concentración de la mente, su focalización. Puede ser voluntaria o provocada. La primera se produce esporádicamente sin que intervenga la intención del individuo, como cuando leemos una obra muy interesante o asistimos a una representación que nos apasiona. La segunda de ellas es la verdaderamente yóguica, que requiere la intención del practicante y su esfuerzo. Es la que tiene auténtica eficacia y va gradualmente combatiendo la dispersión de la mente, desarrollando la consciencia y refrenando la dinámica del subconsciente. Cuando, además, se sitúa por encima de las intelectualizaciones, decimos que es pura.

La atención mental pura es una lúcida toma de consciencia. Trina un pájaro. Todas las energías de nuestra mente se centran en el trino del pájaro. Nuestra mente no elabora, no reflexiona, como diría el yogui Tilopa, permanece en su condición natural; muy atenta, muy receptiva, silenciosa y quieta. Ahí está la atención mental pura. Pero si se escucha el trino de un párajo y la reflexión se desata con todas sus asociaciones, verbalizaciones y juicios precipitados, entonces la atención mental pura se disipa como lo hace automáticamente la oscuridad cuando encendemos una luz.

La atención mental pura permite la percepción limpia y penetrante de un objeto. Puede ser proyectada hacia el exterior

o hacia nosotros mismos. Cuando la proyectamos hacia nosotros mismos nos permite percibirnos directamente, en una estrecha toma de consciencia que nos reporta conocimiento, maduración y realización. La atención mental pura replegada sobre nuestro mundo interior nos permite conocer nuestras reacciones, intenciones y tendencias. Es medio extraordinario para adquirir un sólido autocontrol, ya que, como si ganáramos tiempo al tiempo, nos podemos adelantar a nuestras manifestaciones mecánicas y determinar si procede o no reaccionar externamente. Con una atención mental pura bien desarrollada, el individuo puede llegar a detectar sus más secretas intenciones, sus más sutiles pensamientos, sus más hondas reacciones. El desarrollo de la atención mental conlleva el desarrollo de la consciencia y de toda la mente. El practicante puede observar y observarse sin perturbadoras asociaciones, sin alteradoras proyecciones psíquicas, sin falseadores prejuicios.

Para desarrollar la atención mental hay que esforzarse por estar atento. Si además uno se esfuerza por estar atento con una mente despejada y que no se deje afectar por los conceptos, entonces se está desarrollando la atención mental pura. El adiestramiento va intensificando la atención mental y haciéndola más continuada, combatiendo sus intermitencias. Así, rápidamente, el individuo puede anotar, reseñar, tomar consciencia. Consciencia de los elementos que forman su ser, consciencia de las modificaciones que se produzcan en su contenido psicomental, consciencia de todo su exterior. Hay que ejercitarse de continuo para ello y tal ejercitamiento es una vía importante hacia el equilibrio, hacia la armonía psíquica. La atención mental pura representa la momentaneidad y ayuda al individuo a rechazar su imaginación negativa, sus estériles divagaciones mentales, sus perturbadores recuerdos, sus obsesiones y fobias. Una atención mental bien desarrollada es el mejor guardián para la mente. Evita que la carga negativa del subconsciente aflore a la consciencia y la va modificando; previene a la mente de influencias negativas provinientes del exterior, ya que se convierte en celoso filtro que bloquea lo negativo; es luz que puede ser arrojada a las profundidades del ser para obtener una mayor y fructífera comprensión de uno mismo; es instrumento para

combatir la angustia, la ansiedad, la indolencia, la amargura, el dolor psicomental. La atención mental pura aumenta nuestra eficacia en la investigación interior, en el estudio de nosotros mismos, en la búsqueda de la última realidad; aumenta nuestro rendimiento, dota de una nueva savia a todas nuestras actividades diarias, nos permite realizarlo todo como si se tratara de un rito, nos revela el mensaje oculto de la existencia. Por la atención mental pura podemos superar nuestros hábitos negativos y cultivar otros nuevos positivos; podemos encontrar un significado más profundo a nuestros actos y relaciones; podemos saber mejor qué debemos cambiar en nosotros para ir logrando esa alquimia interior que el yoga nos propone. La atención mental pura nos enseña a reaccionar adecuadamente en cualquier situación o circunstancia y nos indica cómo mejor hacerlo; nos hace más adaptables y aumenta nuestra resistencia para enfrentarnos mejor con los acontecimientos adversos de la vida cotidiana; nos facilita la elevación por encima de nuestros cambiantes estados anímicos o de nuestras preocupaciones. Como me indicó el monje budista Nyanaponika Thera, con motivo de nuestra entrevista en Kandy, Ceilán, a propósito de la atención mental pura, ésta es muy útil en todos los sentidos, incluso para superar los conflictos y trastornos neuróticos, y es una vía hacia la suprema Sabiduría.

En el camino del yoga, la atención mental desarrollada, que nos hace posible permanecer alertas y vigilantes, es el faro que nos señala los precipicios y nos evita riesgos innecesarios.

4

El adiestramiento de la mente

Todas las formas de yoga exigen las intervención de la mente al ser conducidas a la práctica, pero es el *radja-yoga* la modalidad yóguica que impone el trabajo directo sobre la mente. Resulta, sin duda, el más eficaz de todos los yogas, por lo general, para organizar el mundo interior de la persona, combatir conflictos y contradicciones, y reportar un estado interno de sólido y auténtico bienestar. Puede, por supuesto, ser combinado con otras formas de yoga, e incluso es altamente deseable dicha combinación.

El yogui se empeña en el adiestramiento de su mente. Porque pone a la mente en su propio lugar, porque la justiprecia y sabe que sin el sometimiento de la mente, toda empresa espiritual es aún más ardua, recurre a numerosas técnicas de control psicomental para ir poco a poco convirtiendo su mente en instrumento útil en el sendero hacia la autorrealización.

El yoga, como técnica soteriológica que es, pretende la liberación del dolor. El dolor es tanto menor cuanto mayor es el desapego, más fuertes son los ideales y más riguroso es el dominio sobre la mente. Con frecuencia inusitada, la mente reporta al individuo mucho dolor gratuito, anticipado y evitable. Una mente débil es terreno fecundado para las obsesiones, la desintegración y el sufrimiento.

El yogui trabaja sobre su mente para poder liberarla de la hipnótica influencia de los fenómenos y poder transportarla

a dimensiones más fértiles e iluminadas por la sabiduría. Trabaja sobre su mente para actualizar todas las energías latentes que residen en la misma. Trabaja sobre su mente para acelerar la búsqueda introspectiva, para que ella pueda ser como un fiel espejo que refleje la esencia ontológica.

Si la mente está sometida al bombardeo continuo de la dinámica sensorial; si es víctima de la condicionadora influencia del subconsciente; si se pierde en vanas divagaciones y deteriorantes construcciones mentales sin sentido; si es cautiva de toda suerte de apegos, no puede rendir tanto como puede hacerlo liberada de todo ello ni puede percibir la naturaleza real del individuo. Una mente que es sierva está disminuida en todas sus capacidades y sus posibilidades se reducen considerablemente. Una mente así no evoluciona, permanece estancada, se enmohece y se aferra a los viejos hábitos y asociaciones anclándose para siempre. Esa no es una mente yóguica. Esa es una mente insana, generadora de neurosis y de ansiedad, incapaz de aprender y de crear, momificada y prematuramente envejecida.

Si la mente se pierde en la multidireccionalidad se está deteriorando y se está volviendo de día en día más superficial. Si de forma incesante la mente está mediatizada por las modificaciones y el implacable vagabundeo, no se puede esperar de ella ninguna penetración ni ninguna fuerza creadora.

Muchas cosas tienen que cambiar en la mente ordinaria para que el individuo vaya progresando interiormente. No sólo es una cuestión de hacer, sino antes más bien de deshacer. Hay muchas cosas que anidan en la mente y hay que despojarse de ellas. Muchos prejuicios, convencionalismos, temores, ideas falsas, moldes y esquemas.

El yogui trata de descubrir los elementos perturbadores de su integración interior para, de esta forma, alejar la mente de los mismos. Cada persona, mediante el autoanálisis yóguico, tiene que ir descubriendo dichos elementos para después neutralizarlos y liberarse así de su influencia.

Sentarse con uno mismo y mirar en uno mismo es algo que todo ser humano debería hacer aunque sólo fuera unos minutos diarios. No se trata de convertirnos en psiquíatras o psicoanalistas de nosotros mismos, ni en estudiarnos en base

a una psicología académica o a los postulados que hemos encontrado en Freud, Adler, Jung u otros grandes especialistas de la psiquiatría occidental. No se trata de remontarnos mentalmente a nuestra infancia y encontrar las causas de nuestros complejos, traumas e inhibiciones. No se trata de juzgarnos, recriminarnos, justificarnos o buscar subterfugios o evasiones. No se trata de examinarnos analíticamente ni de inflar la imagen idealizada de nosotros mismos. Se trata, en realidad, de observar con la mente desnuda y limpia, atenta, pero desapasionada, toda expectante y toda desapegada, sin dejarse implicar, atrapar o envolver por aquello que observa. Hay que estar con uno mismo y mirar en uno mismo como si mirásemos en otro, tomando consciencia de todo nuestro contenido psicomental. De la misma forma que si pretendemos conocer perfectamente un objeto o un paisaje, tenemos que observarlos con todo detenimiento, de igual modo hay que observar dentro de nosotros. Observar, observar, observar. Sin tensión, sin conflicto, sin impaciencia. A medida que avancemos en la práctica, iremos verificando todo aquello que está en nosotros, que forma parte de nuestra mente, nuestro carácter y nuestra personalidad. Iremos así arrojando luz sobre las profundidades que hay en nosotros, superaremos el caos existente, encontraremos nuevas y más válidas orientaciones en nosotros mismo.

La mente es como un péndulo de un lado para otro. Los pares de opuestos la hacen danzar entre los extremos. Pero la mente puede, desarrollada de forma adecuada, viajar más allá de los contrarios, encontrar la unidad, madurar de forma tal que trascienda el pensamiento conceptual. Bien es cierto que en la vida cotidiana tenemos que servirnos de la mente lógica, pero en la búsqueda interior y en la indagación de la Verdad podemos hacer uso de una suprarracionalidad que es necesario conquistar por uno mismo y con el propio esfuerzo.

¿Qué se puede hacer sin el esfuerzo personal? Nos dejamos llevar por la indolencia, la inercia, la apatía, la decepción. Son éstos obstáculos, y no pequeños, en el camino del yoga. Debemos activar de tal modo nuestros ideales de autosuperación, que automáticamente se movilicen todas nuestras fuerzas internas,

todas las energías de nuestra voluntad. El poder del Universo está en nosotros. Somos grandes baterías de energía universal y podemos no sólo desarrollar importantes esfuerzos, sino aún sobre-esfuerzos y super-esfuerzos. Por el esfuerzo personal seremos capaces de cambiar nuestra mente y toda nuestra esfera psíquica; por el esfuerzo personal mejoraremos las relaciones con nosotros mismos y con los demás; por el esfuerzo personal seremos fuertes al concentrarnos y al meditar y conseguiremos la unificación de nuestra conciencia; por el esfuerzo ampliaremos todas nuestras posibilidades y penetraremos en el paraíso que hay en nuestro mundo interior. ¡Es tan importante el esfuerzo personal! ¡Tan necesario! ¡Tan imprescindible!

No dejemos que nuestras facultades mentales nos dirijan ellas a nosotros como los caballos desbocados dirigen la carreta por donde ellos quieren. Impongámonos a nuestra mente y a todas sus potencias. La memoria, por ejemplo, es muy útil, imprescindible, pero cuando nos domina y se vuelve negativa, nos hace sufrir con acontecimientos dolorosos del pasado que ya no tienen ninguna realidad y salpica nocivamente nuestro contenido mental. ¿Y la imaginación? ¿Acaso no sufrimos todos en exceso por culpa de una imaginación desatada? Es ésta la fuerza más importante de todas las que habitan en la mente, pero también la más peligrosa, la que más temores y más neurosis puede alimentar. El yogui aprende a controlar su imaginación, a hacerla siempre creativa y no destructiva. La utiliza para reacondicionar el subconsciente y lograr la positiva mutación psicomental. Domina tu imaginación y te podrás dominar siempre a ti mismo. Así me lo dijo un *sadhu,* directamente, dejando sus profundos ojos en los míos, como queriéndome transmitir esa verdad encerrada en tan pocas palabras.

¿De qué nos sirve el discernimiento si no lo utilizamos o lo utilizamos erróneamente? Podemos desarrollar nuestra capacidad de discriminación. De esa forma estaremos posibilitados para distinguir con minuciosa precisión lo que nos conviene en nuestro desarrollo interior o lo que nos resulta negativo, lo que es el ser interno y lo que es la personalidad. Podemos distinguir entre el yo y el no-yo, lo real y lo ilusorio, lo permanente y lo transitorio. Y la aplicación introspectiva del discernimiento nos dejará explorar en nosotros mismos con creciente provecho.

¿Por qué nos detenemos en el barniz, en la superficie de todas las cosas? Esforcémonos en ir más allá, en profundizar y en penetrar, en descubrir los secretos íntimos, la esencia. Si aprendemos a tener una mente más penetrante, más profunda, encontraremos nuevos secretos que serán nuevos estímulos, mejores alicientes.

Patanjali nos dice que el yoga es el control de las modificaciones mentales porque cuando estas modificaciones cesan nos vamos acercando más a nosotros mismos. Trabajar sobre la mente nos preparará para pasar de un plano inferior de la mente a uno superior; nos proporcionará una mente nueva y pura, dueña de una comprensión más elevada y más amplia, capaz de una visión más fiel y más directa. El adiestramiento mental hace posible la conjunción de los contrarios, mejora todas las funciones mentales, aumenta la receptividad, perfecciona el intelecto.

Si hay desintegración en la mente y, por tanto, en el pensamiento, todo en el individuo estará desintegrado y todo aquello que surja del individuo estará afectado por esa desintegración. Esa desintegración es en buena parte víctima de la ignorancia y la ignorancia siempre provoca acciones ciegas, inconscientes y las más de las veces dañinas.

¿Podemos contestarnos a la pregunta qué es la ignorancia? Trataremos de hacerlo. La ignorancia es confundir lo ilusorio con lo real; es vivir en las apariencias y no en la profundidad; es permanecer en la personalidad y no en el ser interno. La ignorancia es ocuparnos exclusivamente del bienestar exterior, sin darnos cuenta que el único imperturbable es el interior. La ignorancia es malgastar nuestras más preciadas energías en vanas empresas, hacer de nuestra vida una carrera hacia ningún lado, mantener una idea falsa de nosotros mismos, mantenernos en un estado de semievolución. La ignorancia es falta de desarrollo, esclavitud, decadencia. El yoga nos insta a emerger de la ignorancia, a superar nuestra indolencia para perseguir, con notable afán, la última realidad, pues éste debe ser el objetivo más importante, aunque frecuentemente queda postergado y

olvidado. Quizá porque hemos recibido una educación inadecuada en una sociedad inadecuada, no se nos ha enseñado a perseguir el ideal del autoconocimiento y de la autorrealización. Es una lástima, porque de otra forma ya tendríamos mucho camino recorrido y millones de personas no tendrían que recurrir a las drogas, el alcohol, el sexo desprovisto de sentimiento, el juego, los sedantes y los antidepresivos.

Nada debe ser tan urgente como la búsqueda de la paz interior. Para alcanzar esa paz interior, el yoga nos exhorta a cambiar nuestra mente, a adiestrarla y perfeccionarla. Puede hallarse un justo medio entre el misticismo contemplativo y la acción desenfrenada. El yoga puede ser practicado en cualquier lugar o circustancia y cada hombre que madure estará colaborando en la maduración de los demás y estará, no cabe duda, elevando la espiritualidad mundial.

Al cambiar nuestra mente, todo estará cambiando en nosotros. Se requiere un cambio positivo. En seguida, si el cambio es verdadero, el individuo sentirá gran satisfacción interior, un tipo de satisfacción especial que es diferente de la frágil satisfacción exterior. A partir de ese momento todo puede ser más sencillo. El yogui no deja en ningún momento, sin embargo, de activar al máximo sus facultades mentales para ponerlas al servicio de su búsqueda y aplicarlas en la investigación introspectiva.

Resulta difícil comprender por qué el hombre tiene una definida tendencia a investigar sobre todo lo externo, hasta sobre lo más nimio, y sin embargo ha abandonado desde hace siglos la investigación interior. En realidad, esto representa un gran contrasentido porque nada debería interesarle más que su vida anímica. Un esfuerzo consciente, genuino, recto, canalizado podrá encontrar respuestas a interrogantes que no ha podido resolver la ciencia ni la filosofía, hasta ahora ambas llenas de limitaciones. Y ahí también la mente juega un destacado papel. Porque una mente embrutecida no podrá aspirar a la resolución de los problemas existenciales, no estará preparada para escalar a niveles superiores.

No hay duda: el equilibrio psíquico facilita la armonía interior y la búsqueda espiritual. La desintegración psicológica,

al contrario, reprime nuestras mejores energías, frustra todo avance, merma las facultades mentales, incapacita en muchos órdenes. Claro que mucho más grave que la inmadurez interna es la carencia de inquietudes, de miras de autosuperación. A quienes esto sucede no podrán salir de su estado de semidesarrollo, se atribuirán cualidades positivas de las que carecen y permanecerán siempre dormidos.

El entrenamiento de la mente va neutralizando los problemas psicológicos y los va quemando. Porque una mente superficial es más frecuente que se extravíe y se deje confundir por conocimientos erróneos, el yogui hace su mente más profunda. El individuo psíquicamente inarmónico, tiene que comenzar por liberarse de sus complejos, contradicciones, conflictos, temores, frustraciones. La serenidad interior es bien necesaria en la búsqueda superior. Al fortalecerse la mente y ampliarse su comprensión, muchas deficiencias psicológicas ya comienzan a reabsorberse. El perseverante ejercitamiento mental libera el centro mental, además, de la influencia hereditaria, sociocultural, educacional. Todo ello le estimula a razonar mejor, a pensar mejor, a analizar con libertad, más allá del ego que todo lo falsea y colorea, emancipado de los pensamientos rutinarios y viciados, convirtiéndose en instrumento apto para captar la verdad superior. El yogui se rebela interiormente contra los prejuicios, arroja los moldes anquilosados fuera de la mente, busca el conocimiento independiente a través de uno mismo, libre de divisiones, de parcialismos, de fragmentaciones. Busca la sabiduría que es conocimiento integral y supramundano. Y todo ello no es posible sin la disciplina y sin una actitud de austeridad. Austeridad sobre el cuerpo, sobre la mente, sobre la palabra. Adiestramiento en el desapego, en el contento, en la fortaleza interior. El yogui controla, indaga, verifica, escarba, investiga en sí mismo. Y todo ello gracias a su mente disciplinada, con consciencia de todo el proceso de autobúsqueda. Va retornando a su mente original para sentirse pleno, absolutamente pleno.

Sentado en meditación, el practicante debe vaciarse de todo, interiorizarse y dejarse penetrar por la totalidad. Es éste un ejercicio reconfortante. No se trata de pensar ni de reflexionar. Se trata de vivenciar, sentir, experimentar el cosmos con toda

su fuerza, grandeza e infinitud en uno mismo. Es como si uno fuera creciendo y expandiéndose, superando los condicionamientos de tiempo y espacio, proyectándose en el océano universal. Fuerza, poder, unidad, totalidad. El individuo es uno inmerso en el Universo, como una gota de agua en el gran mar cósmico, como un grano de arena en el desierto universal. ¿Dónde están entonces las divisiones, los conflictos, las dudas, las limitaciones? ¿Dónde la incapacidad, la inferioridad, el miedo y la angustia? La mente se llena de esa idea de plenitud, de una imperturbable serenidad, de grandeza y bienaventurada certidumbre.

Adiestrar la mente, cultivarla, desarrollarla, dominarla, utilizarla haciendo de la vida un ejercicio de crecimiento interior y de potencia interna. La fuerza universal está latente en el hombre y no hay razones para que no pueda actualizarse. La mente es la gran antena que atrae el potencial universal. Pero una mente débil, frágil, indolente se seca como el riachuelo en el verano.

De la misma manera que al ir ascendiendo por la falda de una montaña hacia la cima, nuestra visión se amplía, así nuestra comprensión gana terreno al ir escalando superiores niveles de la consciencia. Y esa comprensión entraña el descubrimiento de esa esencia interna que es absolutamente libre e independiente con respecto al cuerpo y al aparato psicomental.

El yoga es una psicología trascendental, cuyos efectos son comprobables, avalada por millares de testimonios de todo el orbe, aplicable a cualquier circunstancia y por cualquier persona. Sus técnicas para una mayor lucidez mental no tienen nada de esotérico y se apoyan sobre la verificación personal, sin haber en ellas nada de gratuito, apuntando hacia el centro interior. Y cuando el hombre regresa a su centro, se acabaron todas sus preocupaciones, todas sus amarguras, cuanto más alejado está un hombre de su centro, cuando más descentrado se encuentra, mayor desintegración mental y psicológica, mayor ruina anímica.

El yogui debe alcanzar una mente observadora, desapegada y serena, dirigida por un discernimiento cultivado y un entendimiento purificado. Al encontrarse la mente en un estado semilarval carecemos de una verdadera conciencia de lo real. Al ser,

empero, mentalmente perfeccionables, podemos aspirar a la obtención de esa consciencia de lo real si estamos dispuestos a efectuar el trabajo necesario para ello. Las referencias sobre dicha consciencia se han ido transmitiendo a lo largo de milenios, alimentada tal transmisión por los grandes iniciados. Esa conciencia tiene, necesariamente, que ser experimentada de forma personal.

Tres han sido los caminos tradicionales hacia la autorrealización: el de las obras *(karma-marga)*, el de la devoción *(bhakti-marga)* y el de la conquista del conocimiento superior *(gnana-marga)*. Este último, que habrá de jugar un papel esencial en décadas venideras, utiliza la mente como instrumento con un gran poder autodesarrollante y capaz de hallar la naturaleza real del individuo. La mente nos ayuda a interrogar e indagar en lo más profundo de nuestro ser, a establecernos en nuestro Yo superior, que, al decir de los grandes iniciados, habita en la intemporalidad. Cuando logramos situar la mente más allá del conflicto y la contradicción, todo el ser se ve invadido por una imperturbable paz; esa paz contagiosa que emana de los hombres liberados *(jivanmuktas)*.

Las técnicas yóguicas tienden a impulsar la mente a dimensiones diferentes, combatiendo la dispersión, la rutina intelectual, los moldes mentales, las vías comunes y estrechas del pensamiento, la incapacidad del discernimiento. La mente, en su más elevado grado de desarrollo, le permite al hombre adquirir la experiencia del ser y tomar conciencia de esa experiencia, más allá, por supuesto, de toda fórmula mental ordinaria. Representa todo el esfuerzo yóguico una llamada a las profundidades del ser, al eje interno que, por su carácter, es inafectado e inmodificado. La concentración y la meditación buscan el control directo sobre la mente, de forma que su contenido se deje contaminar lo menos posible cuando así el practicante se lo proponga. La ascesis tiene que comprenderse como un medio para trascender los opuestos y procedimiento para refrenar el subconsciente. Hay siempre un intento por rebasar el confinamiento del pensamiento, por evitar, desde su raíz, el germen de los pares de opuestos, por conquistar la absoluta serenidad mental. Controlar y perfeccionar el funcionamiento del aparato

psicomental —el sexto sentido—, redundará en beneficio de todo el individuo, incluso sobre su comportamiento y relaciones. Es aconsejable para que el individuo pueda ser él mismo a pesar de todo lo exterior y para que su mente no sea como un camaleón que se tiñe del color del objeto que la ocupa, tratar de desarrollar la consciencia.espectadora, es decir, ejercitarse en la observación extraordinariamente atenta, pero desapegada, más allá de las elaboraciones mentales y de las verbalizaciones. El individuo debe pasear su mirada por todo lo que le rodea, con la mente muy serena, evitando los conceptos y las verbalizaciones, como si su mente fuera un espejo que se limita a reflejar pero que no conserva. Todas estas técnicas tienen por objeto el acostumbrar a la mente a nuevos modos de funcionamiento, someterla a una gimnasia que rompa con sus limitaciones, la abra, la potencie. El ejercicio que describimos a continuación resulta especialmente indicado para vapulear la mente y robustecerla.

Debe seleccionarse un soporte para la atención mental. Eligiremos una montaña. La primera fase del ejercicio consiste en imaginar y visualizar la montaña como si se estuviera ante ella. Después de los minutos fijados para la realización de esta fase, que pueden ser cinco en un principio, se pasa a la segunda fase, que estriba en imaginar que se sale de uno mismo para proyectarse sobre la montaña y hacerse uno con ella. Cinco minutos después, da comienzo la tercera fase, que es sin duda, la más compleja. El practicante debe verse imaginativamente a sí mismo desde la montaña. Transcurrido el tiempo fijado, tiene lugar la cuarta y definitiva fase, que es igual que la primera. Ejercicios mentales y de visualización de este tipo van controlando la imaginación y ensanchando la consciencia.

En la medida en que la mente se va adiestrando, se va preparando para descubrir buena parte de los hábitos, tendencias e inclinaciones, y puede elevarse por encima de las acrobacias sensoriales. La mente desarrollada podrá descubrir también los procesos internos: su aparición, desenvolvimiento y extinción, así como la causa de dichos procesos. Hay un desprendimiento del centro mental desde el momento mismo en que se observa todo el fluir discursivo y las incesantes operaciones conceptuales.

Mediante las técnicas de quietud mental, el yogui logra mantener su mente nueva, fresca y renovada. Y una mente así puede encontrar fuentes de conocimiento en cualquier lugar o circunstancia, en cualquier acontecimiento, hasta en los detalles más insospechados, y nos ayudará a rescatar nuestras energías latentes, a aprovechar incluso los sobrantes de energía.

El yoga es una búsqueda continua de superiores estados de la consciencia. Existen múltiples vías para ello y hasta los *mudras* (gestos simbólicos realizados con las manos) pretenden desatar estados anímicos singulares. Las técnicas de *pranayama*, los *mandalas* y las *mantras* fuerzan superiores niveles de la consciencia. No olvidemos que una mente receptiva se vuelve más hábil para seleccionar los medios que puedan conducir al practicante más rápidamente hacia la liberación. Pero para que una mente pueda funcionar más perfectamente es necesario cultivarla y llenarla de pensamientos y emociones positivas: fortaleza, vigor, serenidad, contento y otros.

Una mente obediente crea actitudes adecuadas en cualquier momento. El individuo logra mantenerse activo en la pasividad y pasivo en la actividad. Logra así la vida interior sustraerse a la contaminación negativa procedente del exterior, mantenerse inafectada a pesar de las influencias nocivas. Los pensamientos negativos son descubiertos en cuanto se producen y rechazados, porque es necesario considerar que todo pensamiento negativo deja parte de su negatividad en el subconsciente, repercutiendo negativamente sobre el individuo en general.

El yogui sabe que la represión es nociva. No trata de reprimir, sino de comprender y sublimar. Se hace necesario ir hacia las raíces negativas y quemarlas. Lo más sabio y sensato es canalizar y transmutar las energías negativas en positivas. Pero en tanto el hombre no se somete al entrenamiento psicomental, padece miopía mental y no logra una exacta representación de los objetos. La meditación es la llave para ampliar la comprensión y la visión mental. Aunque primero se medita desde el intelecto, mediante operaciones intelectivas, después la meditación va surgiendo desde más adentro, desde las profundidades del ser, emancipada de las fórmulas intelectuales.

La propia vida es escuela y ejercicio para el yogui. Ella

le da la oportunidad de obtener más desarrollo a través de sus procesos, de verificar sus numerosos estados mentales, de extraer nuevos recursos psíquicos, de activar los poderes latentes.

El desarrollo consciente se convierte en una profunda satisfacción. En tanto el desarrollo mecánico es siempre incompleto, el desarrollo consciente tiende a su fin. Cuando la mente aprenda a interpretar la existencia, todo adquirirá un nuevo y más profundo significado. Cuando el individuo se desplace del ser aparente al ser real, todo su dolor psíquico se extinguirá. Los pensamientos tienen tal fuerza que tienden a convertirse en actos. Cultivando nuestros pensamientos determinaremos nuestros actos. No se puede cambiar y seguir siendo el mismo. Las actitudes negativas deben ceder a las positivas; hay que desenraizarse de los hábitos nocivos; tomar consciencia del propio ser y del propio existir; desarrollar la percepción externa y la interna; aspirar a un conocimiento no filtrado por las formaciones intelectuales; abandonar los disfraces que alimentan la alienación y el cautiverio interior; no crear conflicto, dejando que las cosas sigan su curso y evitando rebelarse ante lo inevitable; comprender incluso la naturaleza del dolor y convertirse en guía de uno mismo. Todo ello está más al alcance de la mano con el adiestramiento adecuado de la mente, porque siempre la visión es más amplia si abrimos de par en par la puerta en lugar de mirar por el ojo de la cerradura.

LA QUIETUD MENTAL

El yoga le concede una extraordinaria importancia al estado de vacuidad mental o máxima quietud del contenido mental, es decir, ese estado de la mente que sobreviene cuando se han inhibido los procesos pensantes. La mayoría de los sadhus, yoguis e instructores espirituales que he entrevistado en Oriente, me han indicado lo altamente deseable y hasta trascendente que resulta el silencio de la mente. Ese silencio, cese total de la efervescencia pensante, que, al despejarse todas las interferencias mentales, pone al individuo en contacto con su naturaleza

Virasana o postura del héroe

real. Ese silencio que descontamina la mente, le descansa en profundidad y renueva todas sus energías. Ese silencio que le permite al hombre estar consigo mismo, directamente, sin artificios ni obstrucciones. Esa quietud de la mente, la única que hace posible la auténtica quietud interior, se consigue después de un largo entrenamiento y, sobre todo, cuando se ha logrado el establecimiento en el desapego. Y de la misma forma que cuando las aguas del lago permanecen serenas es posible ver el fondo del mismo, así, cuando han sido reprimidas las construcciones mentales *(nirodha)*, es posible ver en lo más profundo del ser, y la mente, limpia e inocente, refleja, con fidelidad, el Yo superior de la persona. He ahí la reconciliación con uno mismo, la cual no admite nada negativo. Podemos asegurar que cuanto más lejos está un hombre de sí mismo, mayor desintegración y neurosis padecerá, y, bien al contrario, cuanto más cerca se halle de sí mismo, mayor madurez e integración. El desapego y el esfuerzo continuado por obtenerlo son dos requisitos necesarios para ir adquiriendo un estado de quietud interior en todos los sentidos. El aspirante debe autoimponerse ese estado, cultivarlo repetidamente para que ese estado vaya enraizando en él y se vaya convirtiendo en un hábito. Quietud en el cuerpo, en la mente, en las emociones. Todas las técnicas del yoga, tanto las fisiológicas como las psicomentales, favorecen ese estado. La vigilancia y alerta mental le dejan al yogui descubrir y refrenar las influencias que amenacen con vulnerar ese estado. La atención mental despierta neutraliza las impresiones que tiendan a quebrar la quietud. La fijación de la mente induce a ese estado, al canalizar todas las energías conscientes y refrenar las subconscientes, al retrotraer la mente de los órganos sensoriales *(pratyahara)*. El yogui aprende a desconectarse de su dinámica sensorial, a retirar su mente de sus sentidos. Tal es la interiorización yóguica, que revitaliza el *continuum* mental propio de la concentración.

Existen múltiples técnicas especialmente destinadas a una unificación de la consciencia que desemboque en la vacuidad mental. Expondremos algunas de ellas.

La mirada nasal *(nasagra-drishti)*

En una postura de meditación, la respiración lenta y pausada, con los párpados abiertos o semientornados, el practicante debe dirigir la mirada a la punta de la nariz y poner especial atención para dejarse llevar por el ejercicio y evitar las divagaciones o distracciones de la mente. Es posible que en el transcurso del ejercicio se pierda de vista la nariz, lo que carece de importancia. Es necesario parpadear lo menos posible y evitar cualquier esfuerzo. Durante las primeras sesiones, el ejercicio debe realizarse sólo durante escasos minutos. Con la práctica el tiempo puede prolongarse, pero siempre sin forzar la vista.

La mirada frontal *(brahmadya-drishti)*

En una postura de meditación, la respiración lenta y pausada, con los párpados abiertos, conducir la mirada hacia el entrecejo, volviendo los ojos hacia arriba. Es necesario parpadear lo menos posible, pero sin forzar, y evitar con vigor cualquier distracción mental, dejándose absorber por el ejercicio propiamente dicho.

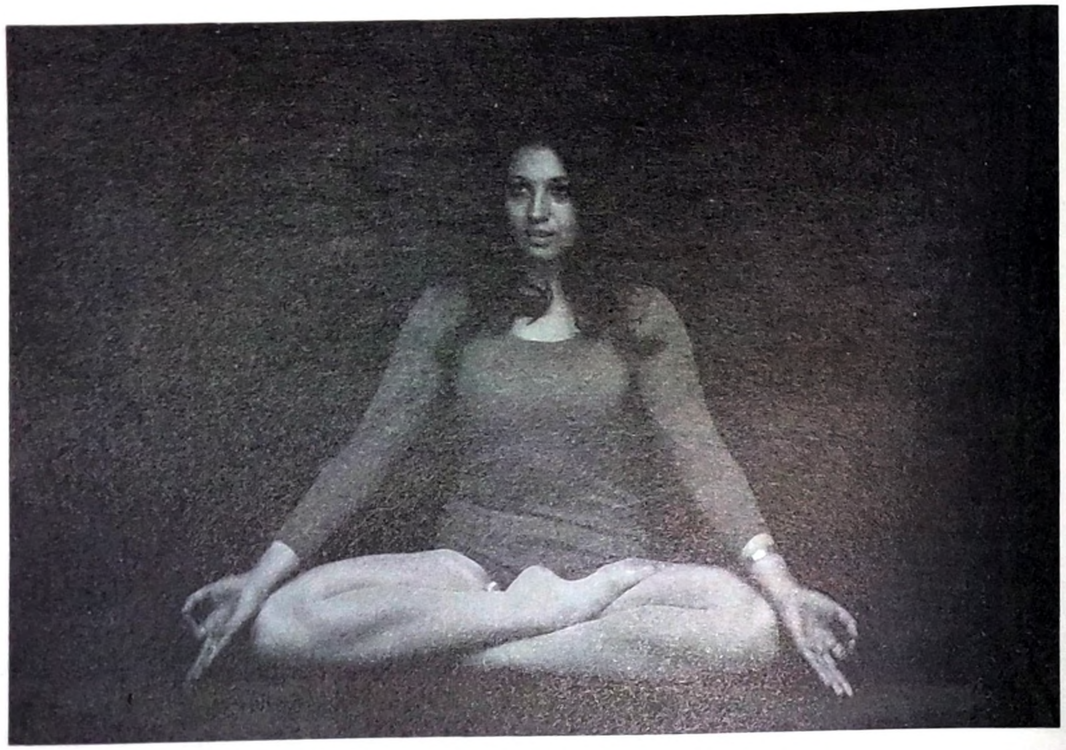
Tanto el *nasagra-drishti* como el *brahmadya-drishti* son técnicas muy antiguas que conducen a la vacuidad mental y que una vez perfeccionadas, descansan y renuevan la mente.

La mirada en el vacío

En un postura de meditación, la respiración lenta y pausada, se fija la mirada en el vacío a unos cincuenta o sesenta centímetros delante de uno, de forma tal que todo lo que hay más allá de esa distancia permanecerá borroso, desenfocado. Tratando de parpadear lo menos posible hay que poner especial interés para evitar las distracciones y divagaciones de la mente.

La mirada en el infinito

En una postura de meditación, la respiración lenta y pausada, se pierde la mirada en el infinito. Así como en el ejercicio



Siddhasana o postura del yogui perfecto

anterior la mirada se fija a cincuenta o sesenta centímetros delante de uno, en el espacio, en este ejercicio la mirada, al contrario de fijarse, se pierde, se expande. Es necesario tratar de parpadear lo menos posible, dejarse llevar por el ejercicio e ir conduciendo la mente a un estado de vacuidad. La mirada en el infinito es una técnica extraordinaria para inducir a la vacuidad mental. En el campo, el practicante puede extenderse en el suelo y perder la mirada en la bóveda celeste. Así es como practicaban el ejercicio los *naldjorpas* (yoguis) tibetanos. De este modo, el ejercicio representa un excepcional descanso y nos coloca en comunión con el Universo, haciéndonos experimentar un estado de profunda plenitud y sosiego.

Construcción mental

Este ejercicio se compone de varias fases. Se trata de reconstruir mentalmente aquello que se haya seleccionado, por partes. Seleccionaremos una estancia. El practicante comienza por representarse la estancia vacía durante unos minutos. Seguidamente, introduce una mesa en la estancia, y, durante los minutos siguientes, imagina la estancia y la mesa. A continuación puede introducir cuatro sillas, e imaginará la estancia, la mesa y las cuatro sillas. Y así sucesivamente hasta donde pueda o quiera llevar el ejercicio. Después se procede a la inversa, y se van eliminando, fase a fase, los elementos que se habían introducido en la estancia, hasta que, al final, la estancia vuelve a ser mentalmente representada como vacía. Por último, se elimina la estancia, y entonces se trata de mantener la mente en un estado de absoluta vacuidad.

Este ejercicio representa una difícil gimnasia mental. Fustiga la mente, la fuerza reportándola soportes de concentración y, después, los quita todos ellos para que la mente, cansada del superesfuerzo realizado, permanezca, por reacción y por sí misma, en la más total quietud. El ejercicio es útil en todos los sentidos y tiende a desarrollar la atención mental, controlar la imaginación e inducir a la vacuidad del contenido mental.

Concentración en la infinitud

El practicante, con la mayor fidelidad posible, debe imaginar el cielo en toda su grandeza e infinitud. Debe, asimismo, permitirle a su mente que se vaya identificando con el cielo, que se vaya dejando absorber en él, en ese espacio inmenso, como si la mente pudiera ir más allá de sus confinamientos, expandirse por completo y fundirse con la infinitud.

Este ejercicio favorece un estado interior de plenitud, libertad, integración. Combate la agitación mental e induce a la quietud interior.

La serenidad es uno de los logros que se propone el practicante de yoga. No hay serenidad posible si no se controla el alboroto frenético de la mente. Dice el Dhammapada: «Más importante que la conquista de mil hombres en mil batallas es la conquista de uno mismo». Esa conquista representa la más anhelada serenidad y la serenidad facilita esa conquista, la más importante, la más elevada.

LA OBSERVACION DE LA MENTE

La mente es fuente de dolor o de bienaventuranza, fábrica de sufrimiento o de felicidad. Cuando en la mente hay caos y confusión, las facultades mentales funcionan a un rendimiento muy bajo, surgen profundas contradicciones y conflictos en el sistema emocional, las energías se dispersan y el organismo se resiente. Si en la mente hay equilibrio y bienestar, todos los elementos constitutivos del ser humano funcionan adecuada y armónicamente, siendo canalizadas y unificadas todas las energías.

El yoga es, sobre todo, el control, perfeccionamiento y desarrollo de la mente. A través del control sobre la mente se hace posible el camino hacia la autorrealización, entendida ésta como la conquista de la naturaleza real que reside en todo individuo. El desarrollo de la mente afirma todas sus facultades y las prepara para poder percibir un conocimiento superior que está

más allá de la erudición y del conocimiento libresco, que se halla en la esfera interior de la persona, más allá de la burda máscara de la personalidad y de las exigencias yoístas.

El yogui se sitúa ante su mente. La observa, se esfuerza por comprenderla y dominarla, explora en sus abismos, evita dejarse condicionar por ella. Emprende el yogui una implacable verificación de sus estados, procesos, ideaciones y construcciones mentales. Yogui Satyananda, *sadu* y *mouni* durante muchos años, me explicó:

«Durante tantas horas he observado mi mente, que nada puede ahora escapárseme con respecto a ella. Me he sentado conmigo mismo y la he observado, de la misma forma que el niño observa durante horas la cometa en el cielo. La he visto funcionar, funcionar, funcionar. He seguido la corriente de mis pensamientos, me he remontado a su corriente, he buscado las causas de esos pensamientos y las causas de esas causas. He explorado dentro de mi mente. La he observado en plena actividad y en silencio, dispersa y concentrada, agitada y serena. He seguido ejercicios extraordinariamente complejos de visualización y he observado el efecto que producían sobre mi mente. Me he establecido en lo más profundo de mí mismo para espectar mi mente. La he combatido sin tregua, sin descanso. He observado mi mente cuando estaba enfermo, cuando había realizado prolongados ayunos de varias semanas, cuando la fiebre abrasaba mi cuerpo. La he observado incluso durante el sueño y he aprendido a controlar mis sueños y a servirme de mis sueños para fortalecerla y desarrollarla. He utilizado mi mente para subir y bajar en mí mismo, para ver fuera y dentro de las cosas, para viajar hasta el fondo de mi memoria».

El hombre no piensa, sino que se deja pensar por sus pensamientos. En cualquier momento, situación o circunstancia es asaltado por sus formaciones mentales. La mente divaga, salta en el tiempo y en el espacio. De esa forma se deteriora a sí misma, malgasta sus más preciadas energías, pierde profundidad y penetración. Una mente así no está abierta para aprender de continuo y, sin embargo, está abierta a todas las influencias negativas del mundo exterior, permitiendo el condicionamiento

Vajrasana o postura del diamante

que le imponen las fuerzas ciegas del subconsciente. Una mente así es mecánica y su maquinal funcionamiento anquilosa la consciencia y perturba la atención mental. El individuo no entrenado yóguicamente se deja arrastrar y encadenar por sus pensamientos, se mantiene en una difícil situación de dependencia y sometimiento con respecto a ellos. La mente genera dolor, división, conflicto, contradicción. Una mente así está abonada para que las impresiones negativas aniden y prosperen en ella. El discernimiento funciona erróneamente y el individuo no puede disponer con éxito de su capacidad discriminadora.

El yogui trabaja sobre su mente; sabe de la importancia de la misma y de la importancia del control sobre ella. La entrena en la soledad y en compañía, en la contemplación y en la actividad. Son muchas las técnicas de que dispone para irla subyugando. Puede adoptar dos actitudes con respecto a ella para irla conociendo, comprendiendo, desarrollando y controlando.

La primera de esas actitudes consiste en observar desapasionadamente su mente. Los yoguis hindúes y tibetanos han utilizado esta técnica desde hace siglos. El individuo se convierte en espectador muy atento pero desapegado de su propio contenido mental. Alerta y vigilante debe observar de forma implacable todo aquello que brote en su contenido mental: ideas, pensamientos, recuerdos, imágenes, vivencias. No debe intervenir sobre su mente ni para frustrar los pensamientos ni para estimularlos. Debe simplemente observar, sin dejarse implicar por su dinámica mental. A veces la mente permanecerá quieta; otras, los pensamientos se agolparán. El practicante permanecerá inquebrantable e imperturbable en su observación, como el hombre que se sienta a la orilla de un río a ver pasar las aguas del mismo. Todo aquello que modifique su contenido mental debe ser detectado: una sensación, cualquier percepción, cualquier sentimiento o estado emocional. Con la práctica, llegan a detectarse con la máxima sincronicidad todo aquello que se genera en el contenido mental, incluso los más sutiles pensamientos. Es necesario crear la mayor distancia posible con respecto a la propia mente. Ese distanciamiento le permite al practicante no dejarse envolver por sus formaciones mentales.

Cuando el ejercicio no lo hacemos en el aislamiento, en la postura seleccionada de meditación, sino que lo efectuamos en la vida cotidiana, forma parte de uno de los cuatro procedimientos de toma de consciencia, a los que ya nos referiremos.

La segunda actitud que el practicante puede adoptar como técnica para ir obteniendo el control sobre su mente, consiste en la erradicación instantánea de todo pensamiento que se presente en el contenido mental. Así como en la técnica anteriormente expuesta, el practicante mantiene una postura de no intervención con respecto a sus modificaciones mentales, este ejercicio impone la limpieza de la mente, rechazando tan rápidamente como sea posible cualquier construcción mental que se presente. El practicante debe observar su mente desde la distancia, de forma muy atenta, sin perder en ningún momento la vigilancia sobre la misma. Todo pensamiento debe ser cortado de raíz, como un campesino que con su guadaña siega la hierba.

La observación de la mente y la erradicación de todo pensamiento le enseñan al individuo a independizarse de su dinámica mental, logrando la desidentificación de sus procesos mentales y pudiendo dominar sus elaboraciones intelectuales. Pero, además, el practicante, al situarse frente a su mente, aprende a conocerla y, a través de ese conocimiento, a comprenderla. El yogui se adiestra en la desidentificación de su yo mental para irse aproximando a su esencia o Yo superior, testigo imperturbado de la mente, que a diferencia de ésta, jamás se colorea, siendo inafectado por su propio carácter.

5

La concentración y la meditación

Numerosas son las técnicas psicomentales del yoga. Todas ellas tienen un común denominador: la unificación de la consciencia. Mediante la concentración y la meditación, el practicante va superando las divagaciones de su mente y logrando su unidireccionalidad. La concentración conduce a la meditación y ésta al *samadhi*. Concentración y meditación purifican el contenido mental, refrenan las latencias del subconsciente, desarrollan la función intuitiva y colaboran estrechamente en la transformación interior. Ambas exigen dedicación, esfuerzo y perseverancia.

LA CONCENTRACIÓN

La concentración o *dharana* es el grado o miembro *(ashrama)* sexto de los ocho señalados por Patanjali. Representa la fijación de la mente en un solo punto con exclusión absoluta de todo lo demás. La mente, condicionada por la dinámica del subconsciente, por los múltiples deseos y tendencias, y por las influencias y estímulos del exterior, tiende a saltar de continuo en el tiempo y en el espacio. Incesantemente, el contenido mental del individuo se ve modificado, salpicado por toda clase de ideas, recuerdos, construcciones mentales, emociones y percepciones. La mente escapa a la voluntad de su poseedor y se mantiene en continua

y deteriorante ebullición. De esa forma pierde eficacia y, además, con frecuencia gasta sus mejores energías inútilmente. Para combatir su mecanicidad, su descontrol, su frenética ebullición, el yoga propone la concentración o unidireccionalidad de la mente.

Hay dos clases de concentración: la que se produce espontáneamente, estimulada por algo que despierta el interés del individuo, y la que es provocada o intencionada, y mantenida aunque el soporte de la concentración no despierte el menor interés. Este segundo tipo de concentración es el yóguico, el que verdaderamente representa un doblegamiento de la mente, su sumisión, su control. El practicante, tantas veces como descubra que su mente se aleja del soporte de la concentración, debe agarrarla y conducirla una y otra vez hacia ese soporte, implacablemente, sin ceder en su empeño, con vigor y perseverancia. De esa forma, la mente, antes rebelde y caprichosa, va siendo disciplinada y se va habituando al dominio que sobre ella ejerce su dueño. La distancia entre el sujeto de la concentración y el objeto de la concentración se va reduciendo y, con menor dificultad cada vez, el soporte se va estableciendo en la consciencia del individuo, cada día con mayor permanencia, con menor tendencia a la fuga.

La concentración despereza la mente, la saca de su anquilosamiento e indolencia, activa sus energías latentes, permite una mayor penetración en el objeto de la concentración, combate las fluctuaciones mentales y hace posible el conocimiento directo.

Cualquier soporte sirve para detener la mente sobre él y potenciar la atención mental. Se requiere, por supuesto, un esfuerzo de la voluntad. Hasta la cabeza de un alfiler puede ser empleada como objeto para la concentración. Lo que menos importa en verdad es el soporte, sino la fijación de la mente, el empeño por evitar las divagaciones y los pensamientos parásitos. Todo aquello que no sea el soporte de la concentración, debe ser excluido. Bien es cierto que durante las primeras sesiones, el practicante no logrará mantener apenas unos segundos seguidos su mente en el objeto de la concentración, que toda suerte de ideas perturbarán el contenido mental, que la mente con terquedad tenderá a burlar la vigilancia del practicante. Siempre es así, aunque hay personas que tienen más facilidad

para la interiorización y para ejecutar las técnicas psicomentales. Con la práctica, el número de distracciones irá siendo menor, antes se sorprenderá la fuga de la mente, mejor se podrá retornársela al soporte de la concentración, más fácil será evitar el conflicto y la tensión. Así, la consciencia gana en fortaleza, los *vasanas* y *samkaras* no afloran a ella, el *dharana* adquiere mayor calidad.

Durante la concentración, el practicante debe evitar la tensión tanto en su cuerpo como en su mente. Una respiración lenta, pausada y nasal es la más conveniente. Los párpados pueden —e incluso es aconsejable hacerlo en los ejercicios que lo permitan— mantenerse cerrados, pero hay que evitar la somnolencia. Los ejercicios pueden ser efectuados en una postura yóguica de meditación o sentándose en una silla de respaldo alto, siendo necesario en uno y otro caso irse adiestrando en mantener la columna vertebral erguida. Una columna vertebral erguida facilita la respiración, la circulación de energías y mantiene la mente más alerta, más vigilante. Es conveniente realizar una sesión diaria e incluso, si es posible, un par de sesiones. Durante los primeros ensayos será mejor no fijarse un tiempo excesivamente largo porque de esa forma el practicante se fatigaría o desesperaría. Veinte minutos por sesión es un tiempo suficiente para comenzar y puede repartirse en dos ejercicios distintos, con lo que se rompe la monotonía y se alivia la fatiga. La determinación de no suspender el ejercicio es necesaria porque al principio surgirán numerosas resistencias, autojustificaciones y subterfugios. La regularidad es muy importante y la impaciencia perjudica la práctica. Aquellos que no puedan visualizar interiormente el soporte de la concentración no deben preocuparse por ello porque lo importante es, sobre todo, mantener el recuerdo de dicho soporte. Es preferible evitar las verbalizaciones, pero muchas personas se verán obligadas a recurrir a ellas al principio y tendrán que repetirse una y otra vez el nombre del soporte de la concentración. Todos los inconvenientes se van superando con la práctica.

La concentración es una inyección revitalizante para la fuerza de voluntad. No cabe duda de que mantener la mente concentrada en un soporte que no nos atrae en absoluto, requiere esfuerzo.

Concentración sobre colores

Debe seleccionarse un color básico y tratar de mantenerlo en la mente. Para muchas personas este ejercicio es difícil y entonces se puede seleccionar el color preferido hasta que se perfeccione la capacidad de concentración. Se puede tratar asimismo de inundar toda la mente con el color seleccionado, como si una nube de dicho color envolviera al individuo. Si es necesario, el color se puede asociar (con una prenda, un objeto, etc.), pero es siempre más eficaz evitar las asociaciones.

Adquirida la práctica necesaria, el individuo puede proceder a combinar en su mente diferentes colores.

Algunos *sadhus* me han indicado que el color más favorable para combatir la agitación mental es el azul.

Los colores se pueden asociar con el proceso respiratorio. El practicante puede imaginar que el aire que inspira y espira es de determinado color, por ejemplo, el verde. El ejercicio se puede complicar, imaginando que el aire inspirado es de un color y el espirado de otro; por ejemplo, el verde para la inspiración y el rojo para la exhalación.

La concentración en el color blanco es revitalizante. También hay maestros que aconsejan de forma muy especial la concentración en la luz blanca, potente y refulgente, permitiendo que toda la mente se vaya llenando de una luz muy resplandeciente. Muchos místicos, espontáneamente, han tenido la visión de una potentísima luz blanca inundando todo su ser.

El ejercicio de la concentración en la luz blanca puede asociarse con la respiración, y el practicante debe de esa forma imaginar que al inspirar y al espirar el aire que recorre sus fosas nasales es intensamente luminoso.

Hay aún otro ejercicio que utiliza la luz blanca como soporte para la concentración. Es un ejercicio especial de *kundalini-yoga,* pero también es apropiado para el desarrollo de la atención mental. Consiste en lo siguiente: Al inspirar, el practicante debe imaginar que la luz blanca penetra por todos los poros de su cuerpo, y al espirar, debe imaginar, al contrario, que la luz blanca sale por todos los poros de su cuerpo.

La luz blanca siempre ha sido símbolo de pureza. El ejercicio

anterior puede completarse con la vivencia profunda de que al inspirar nos estamos llenando de la pureza cósmica y al exhalar el aire estamos desparramando nuestra pureza sobre todo el universo.

Concentración sobre figuras geométricas y colores

El practicante puede combinar en su mente una figura geométrica con determinado color. Puede, por ejemplo, imaginar un cuadrado sobre un fondo rojo o un círculo sobre un fondo azul. En la medida en que se hayan perfeccionado los ejercicios de concentración en figuras y concentración en colores, resultarán éstos más sencillos.

Concentración sobre un objeto

Se selecciona un objeto, al principio preferiblemente simple o que resulte muy familiar. Hay que mantenerlo en la mente y observarlo, tan minuciosamente como sea posible, por todos sus lados, haciendo una representación lo mejor que se pueda del objeto seleccionado. Posteriormente se podrá trabajar sobre objetos más complicados.

También puede ser seleccionada una flor, una fruta o una planta.

Concentración sobre un animal

La concentración se caracteriza, principalmente, porque es estática, pero también puede realizarse, de forma excepcional y para habituar a la mente en todos los órdenes, la concentración que podríamos denominar dinámica, como la atención mental colocada en un disco que gira sin cesar.

Se selecciona un animal y, además de recordárselo en todos sus detalles, se trata de imaginarlo comiendo, corriendo, extendido, jugando, durmiendo y en todas las formas que sea posible.

Concentración en el entrecejo

La mente debe ser dirigida hacia el propio entrecejo, tratando de experimentarlo, pero mateniendo —a diferencia de en el *brahmadya-drishti*— los ojos en su posición normal. Es como si se quisiera introducir o condensar toda la mente a la altura del entrecejo. Posteriormente, dicha fijación se puede ir interiorizando, como si uno quisiera desplazarla hacia el mismo centro del cerebro.

También el practicante puede concentrarse en puntos de determinado color en el entrecejo, del tamaño de una píldora o de una moneda pequeña aproximadamente. Tal tipo de concentración es excelente para constreñir la actividad de la mente e intensificarla.

Concentración sobre el propio cuerpo

El propio cuerpo resulta un excelente soporte para la concentración, permitiendo una estrecha toma de consciencia y desarrollando la atención mental pura.

El practicante puede seleccionar una zona de su cuerpo y dirigir la atención mental sobre la misma, poniendo especial interés porque la mente no divague y por experimentar la zona elegida, que puede ser una mano, la región cordial, el epigastrio, la espina dorsal o cualquiera otra. La zona seleccionada debe ser vivida, sentida en profundidad.

Hay yoguis que, habiendo adquirido gran dominio en este tipo de ejercicios, se especializan en tomar consciencia de sus órganos internos: bazo, hígado, páncreas, pulmones, estómago y otros. Hay yoguis que van más allá y pretenden tomar consciencia de su cerebro o de sus glándulas. Aunque sea entrar de lleno en el campo de la especulación, se habla de yoguis que han adquirido una consciencia celular o incluso monecular.

La toma de consciencia del organismo en general es uno de los ejercicios más recomendables para fomentar el autodominio y establecerse en la atención mental pura. El ejercicio consiste en lo siguiente:

Adoptada la postura de meditación, hay que mantener la mayor inmovilidad posible. El practicante debe tomar, muy receptivamente, consciencia de todo lo que vaya sucediendo en su cuerpo: movimientos de cualquier tipo, sensaciones en general, deglución de la saliva, movimientos intestinales, proceso respiratorio, etc. Se requiere un considerable grado de atención para evitar que cualquier sensación o movimiento pase desapercibido. Es ejercicio excelente para activar el estado de alerta mental.

Otro ejercicio aconsejable es el de recorrer lentamente la superficie de todo el cuerpo, milímetro a milímetro, como si se dijera, hay que ir tomando consciencia del cuerpo y recorriendo su superficie. Cuando el ejercicio tienda a resultar excesivamente monótono, el practicante puede acelerar ligeramente el recorrido; cuando la atención mental tienda a dispersarse, es más aconsejable reducir la velocidad del recorrido.

También representa una apropiada gimnástica mental el ejercicio que consiste en imaginarse a uno mismo primero por delante, después por detrás, después por arriba, por abajo, por los lados y, finalmente, por todas las partes simultáneamente, lo que exige un desarrollo mental muy poco común.

Conocí un yogui en Rishikesh que llevaba muchos años observando el voto de silencio *(mouni)* y que efectuaba asiduamente el control sobre el cuerpo, consistente en mantenerse inmóvil durante horas. Era la suya una inmovilidad a prueba de todo elemento, resistente incluso a las dolorosas picaduras de los insectos.

Concentración visual y representación mental

Durante unos minutos, el practicante debe observar con la mayor atención mental un soporte seleccionado para la concentración: una figura geométrica dibujada en una hoja de papel, un color, un objeto, etc. Pasados unos minutos, se cierran los párpados y el soporte de la concentración ha de representarse con la mayor fidelidad que sea posible.

La observación del soporte de la concentración debe ser efectuada con una mente muy receptiva y que evite conceptos, asociaciones, pensamientos o verbalizaciones, es decir, con una mente que sea como un espejo que refleje con absoluta fidelidad.

Para las personas con una mente muy dispersa suelen resultar de mucha utilidad los ejercicios de concentración visual y representación mental.

Concentración sobre un punto luminoso

El practicante tiene que tratar de mantener en su mente un punto luminoso como la llama de una vela o una estrella.

Visualización y concentración sobre un punto luminoso

Una estrella en el firmamento, una varilla de incienso encendida o la llama de una vela sirven perfectamente como soportes para este ejercicio. El practicante debe observar muy atentamente el punto luminoso durante unos minutos, tratando de no parpadear. Después se cierran los párpados y es necesario representarse el soporte de la concentración.

La fijación de la mirada conduce a la fijación de la mente. Es necesario impedir las distracciones. A excepción de la luz que despida la varilla de sándalo o la llama de la vela, ninguna otra luz debe existir en la estancia. El contemplador debe abstraerse por completo de todo excepto del punto luminoso, que debe acaparar su atención. Por su eficacia para combatir las dispersiones mentales, para muchos monjes budistas de Birmania y Ceilán éste ha sido un ejercicio frecuentemente utilizado.

Visualización interior de un punto luminoso

Este ejercicio es uno de los más aconsejables para aquellos practicantes que poseen una mente muy rebelde y una considerable incapacidad para visualizar. El practicante debe colocar ante sí, a unos treinta o cuarenta centímetros, una vela encendida, que rasgará la oscuridad que debe reinar en la habitación. Adoptando una postura de meditación estable, y tras relajar el cuerpo y acompasar la respiración, con los ojos muy abiertos y parpadeando lo menos posible —y si es nada tanto mejor, pero evitando esfuerzos excesivos—, debe fijar la mirada durante tres o cuatro minutos aproximadamente en la llama de la vela. Después de este tiempo, se cierran los párpados y se presionan ligeramente los ojos con las palmas de las manos. En seguida aparecerá un punto luminoso en el campo visual interno, resultado de la fijación que ha producido la observación de la llama de la vela en la retina. El practicante debe observar con mucha atención el punto luminoso que se ha presentado, tratando de inmovilizarlo, pues el mismo es posible que tienda una y otra vez a escaparse hacia arriba o en cualquier otra dirección. Transcurrido un espacio de tiempo variable, el punto luminoso se perderá, pero podrá rescatarse poco después, y así una y otra vez hasta que se pierda por completo.

El ejercicio puede realizarse dos o tres veces. Cuando se ha adquirido el dominio sobre el mismo, puede complicarse tratando de acercar o alejar hacia sí el punto luminoso o tratando de teñirlo de diferentes colores.

Concentración sobre la respiración

Ninguna función tan íntima, tan repetida como la respiración. El hombre respira alrededor de dieciséis veces por minuto, lo que representa millones y millones de veces a lo largo de su vida. La respiración es la función vital más importante y la primera fuente de aprovisionamiento de energía. Es puente entre el consciente y el inconsciente y conexión entre el cuerpo físico y el cuerpo pránico. En el yoga se considera que el semen, el *prana* y la mente permanecen estrechamente unidos. Experimentable es sin duda la conexión tan grande que existe entre la respiración y la mente, como ya señaló Vyasa. A cada estado mental y emocional le corresponde un determinado ritmo respira-

torio. Cuando la persona está angustiada produce un ritmo respiratorio muy diferente a cuando está relajada y serena; cuando está asustada, muy diferente al de cuando está segura. Hay un ritmo respiratorio para la relajación, para la concentración, para la dispersión y para la ansiedad. Y de la misma forma que un estado psicomental genera un específico ritmo respiratorio, un específico ritmo respiratorio provoca un determinado estado psicomental.

El proceso respiratorio resulta excelente como soporte para la concentración y es una de las técnicas más útiles para el desarrollo de la atención mental pura y para desatar otros niveles de consciencia. Los yoguis, desde hace muchos siglos, utilizaron la respiración como objeto de la concentración. También lo hicieron los budistas hinayana, denominándose tal tipo de concentración en el budismo *anapanasati:*

a) Concentración en la entrada y salida del aire por las fosas nasales: Se coloca la mente en las aletas de la nariz, es decir, a la entrada de los orificios nasales. Se respira lenta y pausadamente y se trata de tomar consciencia de la entrada y la salida del aire, evitando tanto como se pueda cualquier distracción.

b) Concentración en la inspiración y la espiración: El practicante debe tomar consciencia de su inspiración y su espiración; es decir, saber cuándo está inspirando y cuándo está exhalando.

c) Concentración en la zona que dilata al respirar: Se fija la mente en la zona que dilata al tomar el aire, que será el vientre, en la respiración abdominal, y el tórax en la torácica. El practicante tiene que tomar lúcida consciencia de cómo la zona dilata al tomar el aire y cómo vuelve a su posición inicial al expulsarlo.

d) Concentración en todo el proceso respiratorio: El practicante toma estrecha consciencia de todo el proceso respiratorio: cómo penetra el aire por las fosas nasales, cómo

alcanza los pulmones, qué zona dilata, cómo abandona los pulmones y cómo sale al exterior. Debe también tomar consciencia de si la inspiración y la expulsión son más o menos profundas o superficiales y de cualquier alteración que se produzca en el proceso respiratorio.

La concentración en la respiración puede asociarse con otros ejercicios mentales. He a continuación algunos de ellos:

1. Al inspirar, el practicante imagina que toda la fuerza del universo penetra en él y lo fortalece. Al expulsar el aire, imagina que se despoja de toda debilidad e inseguridad. Hay que tratar de sentir profundamente, con la inspiración, poder, vigor, fortaleza, lo que va reacondicionando positivamente el órgano psicomental.

2. Al inspirar, el practicante imagina que todo el universo penetra en él y lo invade por completo. Al exhalar, imaginará que él se proyecta sobre todo el universo, sobrepasando las limitaciones de su organismo y fundiéndose con el cosmos. El sentimiento profundo, la vivencia honda, es lo más importante de este tipo de ejercicios.

3. Al inspirar, el practicante imaginará que se vuelve una gran montaña, y al expulsar, que se hace como un mínimo grano de arena. Ejercicios de este tipo tienden a acostumbrar a la mente a lo infinito y a lo infinitesimal.

4. El practicante seleccionará una cualidad positiva que quiera poseer, por ejemplo, supongamos, la tolerancia. Al inspirar, imaginará que todo él se ve inundado por la tolerancia y, al exhalar, que expulsa fuera de él toda intransigencia.

Concentración sobre el cuerpo en movimiento

El practicante aprovecha su cuerpo en movimiento como soporte para la concentración y así toma consciencia de sus gestos, cómo camina, cómo se mueve, cómo habla y cualquier otro movimiento que se produzca en su organismo. Este ejercicio puede ser llevado a cabo en cualquier momento de la vida cotidiana, de la misma manera que también en cualquier momento se puede tomar consciencia de todo lo que sucede en el órgano psicomental: pensamientos, ideas, reacciones, emociones, sentimientos, estados de ánimo, hábito y cualquier modificación que se origine.

Concentración sobre las percepciones sensoriales

Cuando la mente se fija muy receptiva sobre cualquier percepción sensorial, ésta gana mucho en intensidad. Es un ejercicio excelente y que puede desarrollarse en cualquier momento, el de percibir con la mayor atención mental posible. El practicante debe ponerse en un estado de máxima receptividad y captar tan potentemente cómo pueda aquello que escucha, siente, huele, ve o saborea. De esta forma, los estímulos sensoriales se convierten en soporte para la concentración. Los sentidos pueden desarrollarse muy considerablemente si se ejercitan, pues algunos de ellos, como el olfato o incluso el oído, han perdido, por falta del adecuado adiestramiento, parte de su sensibilidad.

Concentración sobre un fondo negro

Con la luz preferiblemente apagada para facilitar el ejercicio, el practicante debe ir tiñendo de negro todo su campo visual interno; es decir, inundando su mente de oscuridad. De ahí que este ejercicio también pueda ser llamado la noche mental. Si es necesario, el practicante puede servirse de cualquiera de

las siguientes asociaciones: un velo negro ante sus ojos, una pizarra, una pantalla negra, una nube negra que lo envuelve o cualquiera otra que le reporte la idea de oscuridad total.

Es necesario evitar cualquier idea que no sea la de oscuridad total. El ejercicio, a medida que se va perfeccionando, va resultando muy reparador para la mente y facilita los otros ejercicios de concentración.

Concentración sobre un «mantra»

El Cosmos es ritmo, sonido, movimiento. Hay un yoga que es toda una ciencia de las vibraciones y del Verbo, la esencia de la palabra. También en el hombre hay ritmo, sonido y movimiento. Todo ello indica vida. Hay palabras que por sus especiales características vibratorias sirven como instrumento para ir despertando las energías internas del individuo, además de como soporte para la concentración y medio para el desarrollo de la atención mental. La repetición de una palabra *(japa)* combate la agitación de la mente, evita las divagaciones mentales, provoca determinados estados de consciencia. Pero el *mantra-yoga* requiere un conocimiento adecuado y, sobre todo, una adecuada dirección. Sólo después de que el maestro conoce perfectamente la naturaleza de su discípulo, su grado de evolución, aspiraciones y naturaleza, procede a recetarle un *mantra.* Sin embargo, hay un *mantra* que, por sus singulares características, se considera apto para todo el mundo. Es el *pranava-mantra AUM,* que se pronuncia *Om,* tenido por un sonido muy puro y que representa la Unidad, la Totalidad y, para los creyentes, la Divinidad.

Hay tres formas de repetir un *mantra:* verbal, semiverbal y mental. La más eficaz es esta última. Si el practicante quiere trabajar sobre el *mantra OM,* debe repetirlo con el ritmo que observe es el más adecuado para él, manteniendo en el sistema emocional la vivencia o sentimiento de Totalidad. El *mantra* debe ser arrojado a los abismos de la mente y hay que dejar que la mente se vaya adhiriendo al *mantra.* Llega un momento en que es como si el *mantra* se repitiera por sí solo. Debe evitarse la rutina o la repetición mecánica. Se exige interiorización y un máximo de atención mental.

Concentración sobre la transparencia

En este ejercicio, la transparencia se convierte en soporte para la atención mental. Es una técnica muy compleja y por ello el practicante puede servirse, si lo quiere, de alguna de las siguientes asociaciones: una plancha de cristal, una barra de hierro, agua cristalina u otra similar.

Concentración en los latidos del corazón

Con la práctica necesaria y la adecuada interiorización, el practicante puede llegar a sentir o escuchar los latidos de su corazón, que pueden entonces ser tomados como soporte para la atención mental.

Concentración sobre los «chakras»

El cuerpo físico tiene su contraparte en el cuerpo energético o pránico, que, al igual que aquél, dispone de sus centros *(chakras)* y de sus nervios *(nadis)*. Siete son los *chakras* más importantes, colocados a lo largo de la columna vertebral. El primero de ellos se encuentra en la base de la columna vertebral y el más elevado de ellos en el vertex o cima de la cabeza. Cada *chakra* es una batería o acumulador energético. Algunos yoguis muy avanzados y especializados en el *kundalini-yoga* utilizan los *chakras* como soportes para la atención mental, liberando así importantes energías acumuladas en los mismos.

LA MEDITACIÓN

La meditación es un intento por ampliar al máximo la comprensión por el objeto de la meditación, por penetrarlo hasta su esencia y lograr la unión entre el sujeto y el objeto, especial estado de comunión que representa una nueva y auténtica perspectiva para el meditador. La meditación es más que conocimiento, es comprensión. El conocimiento siempre permanece en la esfera intelectual, pero la comprensión puede ir más allá y reportar vivencias que escapan al pensamiento conceptual. Meditar es permitir que la mente, unificada, fluya sobre el soporte de la meditación. La meditación exige un vaciarse de todo para llenarse del soporte de la meditación, una aproximación total del sujeto hacia el objeto de la meditación. La meditación en su más alto grado no es ya reflexión, ni análisis, ni pensamiento discursivo; trasciende todo ello. Pero hasta poder alcanzar esa meditación puramente yóguica, se requiere mucho trabajo y perseverancia y un adiestramiento intenso en los distintos géneros de meditación. La meditación contemplativa, regida por el conocimiento superior y la intuición, sobreviene cuando la consciencia ha sido unificada *(ekagrata)*. Vivekananda explica:

«Cuando la mente ha sido enderezada para permanecer fija en cierto punto exterior o interior, adquiere el poder de afluir en cierta forma hacia este punto en una ola ininterrumpida. Este estado se llama *dyana*. Cuando se ha intensificado el poder de *dyana* hasta el punto de poder rechazar la parte exterior de la percepción y meditar únicamente en la parte interior, en el sentido, este estado se llama *samadhi*».

La meditación debe ser entendida, yóguicamente, como una prolongación de la concentración. Krishnananda me indicó que podríamos comparar la concentración como una gota y la meditación como esa gota fluyendo.

Al principio y durante mucho tiempo, en la meditación intervendrán pensamientos y emociones. Depende, también, naturalmente, del género de meditación que se esté observando. Se pueden elegir para la meditación soportes materiales (una flor, un objeto, una persona, un paisaje), soportes inmateriales (cualidades, un sentimiento, una emoción), cuestiones filosóficas o religiosas, la Divinidad, un texto determinado. Se puede efectuar meditación mística, tratando de experimentar a la Divinidad, permanecer contemplativamente en ella; o bien, meditación vedántica, tomando consciencia de uno mismo como parte de la totalidad, como una gota de agua en el gran océano universal. Importante es la meditación —manteniendo una postura de

desapasionamiento y desidentificación— sobre un problema, una adversidad, una causa de dolor interior. Lo ideal es la observación muy atenta y minuciosa del problema, observándolo como si perteneciese a otro, descubriendo sus causas, orígenes, efectos, pero desapegadamente, sin dejarse envolver o arrastrar por el problema. Es muy aconsejable acostumbrarse a meditar en el problema o conflicto en cuanto surge, neutralizándolo así, evitando que se fije negativamente en el subconsciente. La meditación es una llave para abrir la puerta de la serenidad y el equilibrio. Cito de mi obra *Teoría y técnica del yoga mental:*

«La meditación es un viaje hacia la comprensión. Comprender es vivencia, es percibir la esencia. En tanto el conocer es superficial, el comprender es trascendental. Mediante la meditación, el practicante va obteniendo una comprensión más exacta y profunda del soporte de la meditación. La meditación integra el mundo interior de la persona, asocia al individuo con su Sí-mismo y ayuda a trascender los temores propios de la disociación; fortalece el mundo interior del individuo y le facilita una actitud de resistencia y poder; canaliza la energía mental; libera del egotismo y proyecta hacia el Yo. Mediante la meditación puede un hombre encontrarse a sí mismo y encontrar a los demás. Lamentablemente se ha perdido el hábito de la meditación, cuando la meditación es como un centinela de la mente que impide el paso a los pensamientos negativos. La meditación previene contra los complejos, las inhibiciones, los conflictos y contradicciones. La meditación amplía la visión del practicante, le facilita una perspectiva vital mucho más amplia y penetrante. Tranquiliza la mente y activa los recursos mentales y psicológicos del practicante. Hay una gran diferencia entre lo que es comunicación y lo que es comunión. En la comunicación hay dualidad, en tanto que sólo hay unidad en la comunión. En la comunicación todos los procesos son intelectuales; en la comunión interviene todo el ser y hay pensamientos, sentimientos, emociones, vivencias y una experiencia muy honda y muy rica del objeto de la comunión. La comunicación reporta unos datos intelectuales; la información que se desprende de la comunión está más allá del conocimiento ordinario y forma parte de la vida misma».

Es muy conveniente la meditación que podríamos denominar autoanalítica, aunque no consiste ni mucho menos en analizarse, sino solamente en introvertir la atención mental y observarse interiormente, escarbar en lo más profundo del ser, explorar en los recovecos de la propia personalidad. Este tipo de meditación arroja luz y orden sobre el mundo interno del individuo, le permite conocerle, comprenderlo, viajar hasta sus raíces. Hay que evitar dejarse envolver por los subterfugios o interminables análisis intelectuales, hay que evitar una indagación analítica que busca obsesivamente motivos y razones. Lo saludable es la observación desapasionada, sin extraer juicios precipitados: observando para conocer, para comprender, para desidentificarse de lo observado.

La meditación no es jamás un divagar mental, un pensar mecánico. Todo lo contrario. Exige control, rigor, un absoluto estar alerta, una lúcida consciencia. Y hay que tratar de hacer cada vez más penetrante, más profunda, más intensa, más abarcante, la meditación, en un intento de que reporte un conocimiento integral y no fraccionado, hondo y no superficial, interior y no meramente analítico. En todas las épocas y en todas las latitudes ha habido hombres que han meditado y han insistido en la conveniencia de su práctica. Todas las técnicas de autorrealización insisten en la necesidad de la meditación, porque la meditación colabora en la superación de los pares de opuestos, es capaz de crear hábitos positivos, actualiza las energías latentes de la psiquis, abre la mente a un punto de vista superior. La meditación es purificación, es permanencia con uno mismo, es liberación del yoísmo, es establecimiento en otra realidad que la cotidiana y que al decir de los sistemas soteriológicos de la India no es más que ilusión que nos narcotiza y adormece. Se puede meditar en un árbol, una montaña, un animal, una flor. Se puede meditar en una roca, en la arena, en un lago. Lo importante es ir más allá del barniz del soporte de la meditación, sentirlo y vivirlo, impregnarse del mismo, fluir sobre él y a través de él, conocerlo directamente, tal y como es él, al desnudo.

Meditar no es solamente sentarse con las piernas cruzadas en la soledad y pensar que por entregarnos media hora a esa

práctica ya estamos haciendo todo el trabajo interior sobre nosotros. Hay que entender la meditación más ampliamente, no sólo como una práctica, sino también como una actitud. Y la actitud meditativa puede mantenerse a lo largo de todo el día, siendo más conscientes de nosotros mismos, activando nuestro discernimiento, aplicando la atención mental a aquello que estemos realizando, refrenando las influencias negativas, observándonos y observando lúcidamente, ampliando nuestra comprensión e indagando en busca de nuestra naturaleza real.

Resulta especialmente eficaz para la transmutación interior y para ir superando deficiencias, la meditación en las cualidades positivas: tolerancia, compasión, seguridad, contento, sinceridad, generosidad, ecuanimidad, serenidad y otras. La mejor forma de combatir las cualidades negativas es el cultivo de sus opuestos, las positivas. La meditación sobre una cualidad positiva va reacondicionando positivamente el subconsciente. El meditador tiene que meditar sobre la cualidad seleccionada, penetrarla y dejarse penetrar por ella, sentirla y vivirla en lo más profundo de su ser, convencerse de su poder edificante y saludable, desearla de veras. Es muy conveniente imaginarse a sí mismo como si ya se poseyera la cualidad positiva a la que se aspira; verse a sí mismo en distintas circunstancias o situaciones poseyendo dicha cualidad. Este ejercicio adquiere su máxima eficiencia cuando se realiza en el estado intermedio entre el sueño y la vigilia. Este estado, cuando se controla, resulta muy útil para el reacondicionamiento del subconsciente, porque hay mayor acercamiento al mismo y la mente está en cierta forma desconectada de los órganos sensoriales. La mayor dificultad estriba en no dormirse y en poder controlar las incipientes imágenes oníricas. Seleccionada una cualidad positiva, debe trabajarse asiduamente sobre ella. Durante la jornada habrá que poner atención para evitar su opuesta y para intentar ir enraizando la positiva. Será aconsejable meditar en ella antes de dormirse y entrar en el sueño sin dejar de meditar sobre ella, y, nada más despertar, dedicarle otros minutos de meditación, creando así un puente entre la noche y la mañana siguiente.

El subconsciente funciona mucho por imágenes y por eso

hay visualizaciones muy complejas que buscan llegar al subconsciente e impresionarlo. Todo aquello que plantemos en nuestro subconsciente, florecerá antes o después. Debemos llenar nuestro subconsciente de impresiones positivas, que reflejan su positividad en el carácter, el comportamiento, nuestra forma de ser, sentir y actuar.

6

El adiestramiento del cuerpo

No se puede dudar de la importancia del cuerpo, que es uno de los elementos constitutivos del ser humano y que permanece en estrecha interrelación con los otros. En ese afán del yogui por perfeccionar todo su ser, en ese intento por someterlo a su voluntad y desarrollarlo integralmente, el cuerpo no podía ser ignorado, en absoluto, máxime porque el debilitamiento de éste y, sobre todo, la enfermedad, son obstáculos y no pequeños para las técnicas de interiorización. Se requieren todas las energías posibles en el camino hacia la autorrealización. El yogui no debe permitirse que ningún elemento de su ser permanezca deteriorado y deteriore, inevitablemente, a los otros. La mente es muy importante, también lo es el sistema emocional, pero el cuerpo no lo es menos. Si el individuo está sometido a la sujeción tiránica de su cuerpo, ¿cómo podrá progresar en la meditación, cómo podrá hacer posible esa libertad a la que aspira, esa independencia que le llama a gritos? El cuerpo es vehículo físico del Yo, es parte del hombre, como lo es el órgano psicomental. La mente y el cuerpo son como las dos caras de una misma moneda. Ambos deben funcionar armónica y sincronizadamente, deben colaborar conjuntamente en el viaje hacia la Liberación, pueden y deben ser utilizados como instrumentos de autosuperación, desarrollo superior, perfeccionamiento.

El cuerpo sano, equilibrado y controlado, no sólo no dará problemas a quien lo posee, sino que le prestará toda su ayuda.

Bien es cierto que una persona enferma, débil o aún llena de dolores, puede obtener el progreso interior, pero encontrará no pocas dificultades durante la meditación, tendrá que invertir buena parte de sus energías en superar el deterioro físico.

Porque la mente y el cuerpo permanecen estrechamente relacionados, toda perturbación en aquélla repercute sobre éste y todo malestar en éste repercute sobre aquélla. Los yoguis, desde hace siglos, tienen un excelente conocimiento de los principios psicosomáticos. No hay modificación mental que no encuentre eco sobre el cuerpo ni lesión corporal que no se refleje en la mente. Para que el individuo sea armónico deben funcionar bien todos sus elementos constitutivos, todos sus centros. La voluntad debe dirigirlos y sincronizarlos, canalizar sus energías, ampliar sus posibilidades.

El control sobre el cuerpo conduce al control sobre la mente, como el control sobre la mente conduce al control sobre el cuerpo. El yogui trata de mantener su cuerpo en un estado de salud y, asimismo, hace cuanto esté en su mano por disciplinar su cuerpo, evitar sus caprichos innecesarios, controlar muchas de sus inclinaciones y dominar su dinámica. El yogui aprende directamente de su propio cuerpo, experimentando con él, verificándolo, conscienciándolo. Hay una rama del yoga que se sirve del cuerpo como instrumento de perfeccionamiento. Es el *hatha-yoga* o yoga psicofisiológico. Aunque se trabaja muy activamente sobre el cuerpo, sus funciones y energías, la mente jamás puede ser colocada de lado. La mente es necesaria en todas las formas de yoga y juega un papel destacado en el *hatha-yoga*.

El *hatha-yoga* pretende el control, aprovechamiento y perfecta regulación de todas las energías del ser humano. Sus técnicas, algunas de una sorprendente eficacia y precisión, son fuente de energía, torrente de salud. Pero sus técnicas no sólo llevan la armonía al cuerpo, sino que son bien útiles para desarrollar la capacidad de voluntad, aprovechar incluso esas energías, sobrantes, que pasan desapercibidas, y por tanto desaprovechadas, para la gran mayoría del ser humano. El *hatha-yoga* es toda una ciencia de la salud, del equilibrio psicofisiológico y no hay razón alguna para subestimarlo. Muchos trastornos orgánicos e incluso psicomentales pueden ser mitigados o combatidos

Padahastasana (variante)

con la práctica del *hatha-yoga*. Aquel que lo practica con cierta asiduidad pronto se da cuenta de sus excelencias y es muy posible que jamás abandone su práctica.

Muchos estados de ánimo negativos, incluso depresiones y estados de ansiedad, son muchas veces producidos por el desequilibrio orgánico, y se convierten en obstáculos en la vía hacia el autoconocimiento. Las técnicas del *hatha-yoga* tienden a regular todas las energías fisiológicas y psicomentales, enriquecen de *prana* al practicante, le abastecen de vigor y bienestar. Ha habido, y sin duda los hay, hatha-yoguis que han obtenido un control verdaderamente sorprendente sobre su organismo, llegando incluso a controlar la musculatura involuntaria. Se han realizado un número considerable de pruebas científicas al respecto que han puesto de manifiesto que algunos hatha-yoguis pueden disminuir mucho su frecuencia cardíaca, de forma tal que el pulso no es perceptible ni los latidos cardíacos tampoco con el fonendoscopio; otros son capaces de absorber líquidos por la uretra, controlan sus movimientos intestinales y los invierten, y pueden restringir hasta límites insospechados la respiración. Hay hatha-yoguis que han controlado su circulación sanguínea y otros que han ingerido una elevada dosis de alucinógenos sin que ningún cambio visible se haya producido en ellos.

Mediante las técnicas del *hatha-yoga*, el practicante trabaja en profundidad sobre su cuerpo, hasta tal punto que algunos yoguis hablan de una influencia celular. El hatha-yogui evita el envejecimiento prematuro, retarda el deterioro del cuerpo, pone el organismo a su servicio en la marcha hacia la libertad interior. El hatha-yogui hace de su cuerpo, por otra parte, un soporte para la atención mental. De la misma forma que un yogui puede concentrarse en un *mandala*, un *mantra*, la Divinidad o su proceso respiratorio, el hatha-yogui utiliza su cuerpo como objeto de la concentración. El *hatha-yoga* alcanza toda su trascendencia cuando la mente es aplicada de forma adecuada al efectuar cualquiera de sus técnicas, por elementales que éstas sean.

Practicando con la asiduidad necesaria, el *hatha-yoga* influye positivamente sobre:

—El cuerpo: articulaciones, músculos, tendones, vísceras, glándulas, espina dorsal, aparato digestivo, sistema circulatorio, sistema respiratorio, nervios, centros nerviosos, etc.

—El carácter.

—La mente y todas sus potencias.

Entre otros, su práctica genera los siguientes efectos:

—Un cuerpo resistente, armónico, saludable, controlado.

—Firmeza de carácter, potente disciplina, fuerza de voluntad.

—Aumento de la concentración, intensificación de la atención mental, desarrollo de la memoria, ensanchamiento de la consciencia, equilibrio psicofisiológico, integración cuerpo-mente.

Numerosas técnicas del *hatha-yoga* han demostrado ser muy útiles para prevenir o mitigar o combatir en su caso trastornos orgánicos, psicosomáticos e incluso algunos psicológicos. De lo que no hay duda es de que un cuerpo saludable hace la mente más resistente, más hermética a los elementos deteriorantes. En un trabajo que el doctor Alberto Lohmann (psiquíatra e instructor de yoga) ha escrito para otra de mis obras, dice:

«Nuestra experiencia personal (como psiquíatra y profesor de yoga), nos permite afirmar, de modo sincero y honesto, que realmente la práctica asidua y correcta del *hatha-yoga*, con sus meros postulados, con sus variados ejercicios (posturas, respiraciones, contracciones, etc.), con su desenvolvimiento espiritual, con el control de la mente, significa un gran recurso, basado en principios científicamente comparados para la prevención y mejoría e incluso para la cura (junto a otros procesos) de trastornos psicológicos y de perturbaciones nerviosas en general».

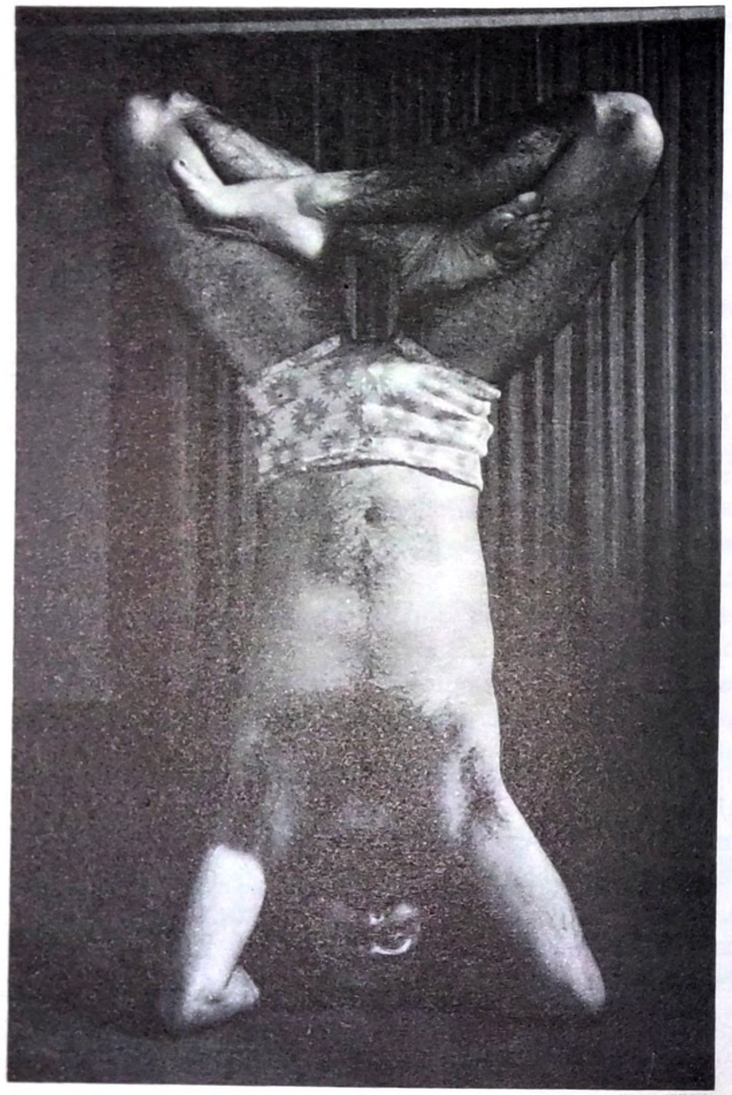
Las técnicas de que se sirve el *hatha-yoga* son:

—Los *asanas*.

—El *pranayama*.

—Los *mudras* y *bandhas*.

—Los *shatkarmas*.



Shirshasana (variante)

La aplicación terapéutica de estas técnicas ha dado lugar a lo que podríamos denominar la yogoterapia. En la India he tenido ocasión de visitar con minuciosidad diversos centros de yogoterapia, entre los que destacaré el de Jaipur, dirigido por Swami Anandananda y el doctor Narain Varandani, y el Kaivalyadhama de Lonavla, a unos setenta kilómetros de Bombay, donde entrevisté al doctor Bhole y al doctor Karambelkar. De todos ellos he recogido parte de sus palabras e investigaciones en mi obra *La sabiduría de los grandes yoguis*. La medicina y el yoga se han asociado para encontrar métodos positivos de restablecimiento orgánico.

LOS «ASANAS»

Los *asanas* son diversas posturas corporales que tienen por objeto influir positivamente sobre el cuerpo, sus funciones y energías y la mente. Existen varios centenares de posturas, aunque ochenta y cuatro son las tradicionales; de éstas treinta y dos las más importantes y alrededor de veinte las verdaderamente fundamentales. Los *asanas* le permiten adoptar al cuerpo posturas que de otra forma jamás adoptaría, lo que es muy saludable para los tendones, articulaciones, músculos y columna vertebral, que por falta del adiestramiento necesario, tienden a anquilosarse.

Los *asanas* son una de las técnicas principales del *hatha-yoga*. Cada *asana* ejerce unos efectos específicos sobre el organismo o sobre la mente. Hay *asanas* para regular las energías del cuerpo sutil; *asanas* para aprovechar mejor la energía; *asanas* para combatir la ansiedad y calmar las pasiones; *asanas* para disciplinar la mente y desarrollarla; *asanas* para facilitar la meditación e inducir a la introspección; *asanas* para dotar de elasticidad al cuerpo, fortalecer los músculos y tendones, mantener la columna vertebral en perfecto estado de salud o abastecer de sangre determinada zona del organismo; *asanas* para ejercer masaje sobre las vísceras y perfeccionar su funcionamiento; *asanas* para

regular el funcionamiento glandular; *asanas* para aumentar la concentración.

Todo *asana* debe comportar los siguientes requisitos:

—Lentitud al hacer y deshacer el *asana*.

—Inmovilidad durante la ejecución del *asana*.

—Regular el ritmo respiratorio, haciéndolo lento, uniforme y pausado.

—Tomar plena consciencia del esquema corporal y de las impresiones que se produzcan.

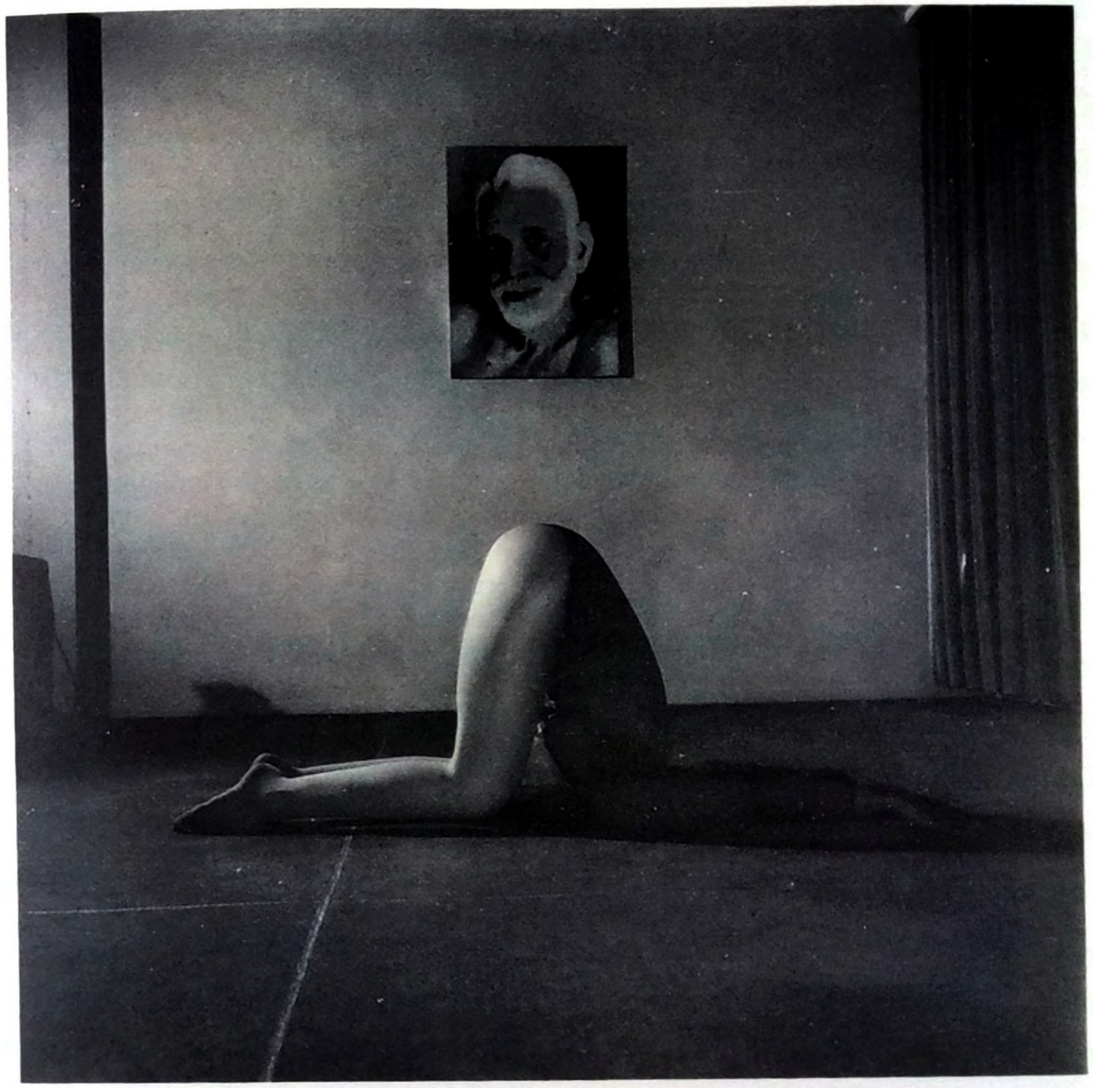
—Evitar cualquier esfuerzo excesivo.

Todo *asana* exige un triple control. El hombre se mueve constantemente, de forma mecánica, maquinal. El *asana* exige inmovilidad, que es una forma de control físico. El hombre respira precipitada e irregularmente. El *asana* impone una respiración lenta y regular, que es un control energético. La mente del hombre divaga, salta en el tiempo y en el espacio. El *asana* debe ir acompañado por la fijación de la mente, que es una forma de control mental. Triple control éste que se produce, que coordina armónicamente el cuerpo, el órgano psicomental y el cuerpo energético o pránico.

EL «PRANAYAMA»

El *prana* es la energía universal, el principio de vida, el alimento cósmico. El *prana* lo compenetra absolutamente todo y alcanza y penetra a todos los seres, tanto a los animados como a los inanimados. Rige toda forma de vida; nada es posible sin el *prana*. Hay *prana* en el ritmo, en el movimiento, en el sonido. Es la potencia universal, raíz de toda fuerza; es el calor, la luz, la electricidad.

En el ser humano, el *prana* fluye por todo su cuerpo físico



Halasana o postura del arado (variante)

y todo su cuerpo energético. También está en la mente y en el sistema emocional. Todas las funciones del organismo están estimuladas por el *prana* y por el *prana* se producen los pensamientos y los sentimientos. No hay gesto o movimiento, ni función por pequeña o insignificante que sea, que no se deba al *prana*. Reside en el corazón y cuando permanece en estado de equilibrio sobreviene un sólido estado de salud y cuando se desequilibra, sobreviene la enfermedad.

En el ser humano *prana* se proyecta de cinco formas o modalidades: como *prana* propiamente dicho en el corazón, como *apana* en la región anal, como *samana* en el ombligo, como *udana* en la garganta y como *vyana* en todo el cuerpo. *Prana* controla la respiración, *apana* la excreción, *samana* la digestión, *udana* la deglución y *vyana* la circulación sanguínea. *Prana* es de tonalidad roja, *apana* roja y blanca, *samana* rosada, *udana* blanca y *vyana* dorada. Hay también cinco *subpranas: naga,* que rige el hipo y el erupto; *kurma,* los movimientos de los párpados; *krikara,* el hambre y la sed; *davadatta,* el bostezo, y *dhananjaya,* la corrupción corporal tras la muerte. El control sobre los *pranas* y *subpranas* previene contra la enfermedad y los trastornos psicosomáticos físicos e incluso psicológicos.

El *pranayama* representa la regulación y el control de la respiración, lo que representa un mayor aprovechamiento del *prana* y su óptima distribución a los centros energéticos. Hay numerosas técnicas de *pranayama* que, por lo general, se caracterizan porque exigen la retención de la respiración *(kumbhaka)*. Esta retención puede ser a pulmón lleno *(antar-kumbhaka)* o a pulmón vacío *(bahya-kumbhaka)*. Se exige una plena atención mental y la observancia absoluta de todos los requisitos propios de cada técnica.

La práctica del *pranayama* despeja de impureza los conductos energéticos *(nadis)*, estimula la capacidad energética, libera las energías latentes y las activa, mejora la calidad de la sangre y el alimento a las células, purifica y perfecciona las vías respiratorias, revitaliza el cerebro, combate o previene los trastornos pulmonares y respiratorios, limpia los senos frontales, tonifica las fibras eferentes del vago, armoniza la energía, la función

linfática y la temperatura, aumenta la concentración, serena la mente, pacifica el sistema emocional, le permite a la mente penetrar otros niveles de consciencia. El control de la respiración facilita en grado sumo el control de la mente. Acertadas son las palabras de Bhoja:

«Porque todas las funciones de los órganos están precedidas por la respiración —y porque existe siempre una conexión entre la respiración y la conciencia en sus funciones respectivas—, la respiración, cuando están suspendidas todas las funciones de los órganos, lleva a cabo la concentración de la conciencia en un solo objeto».

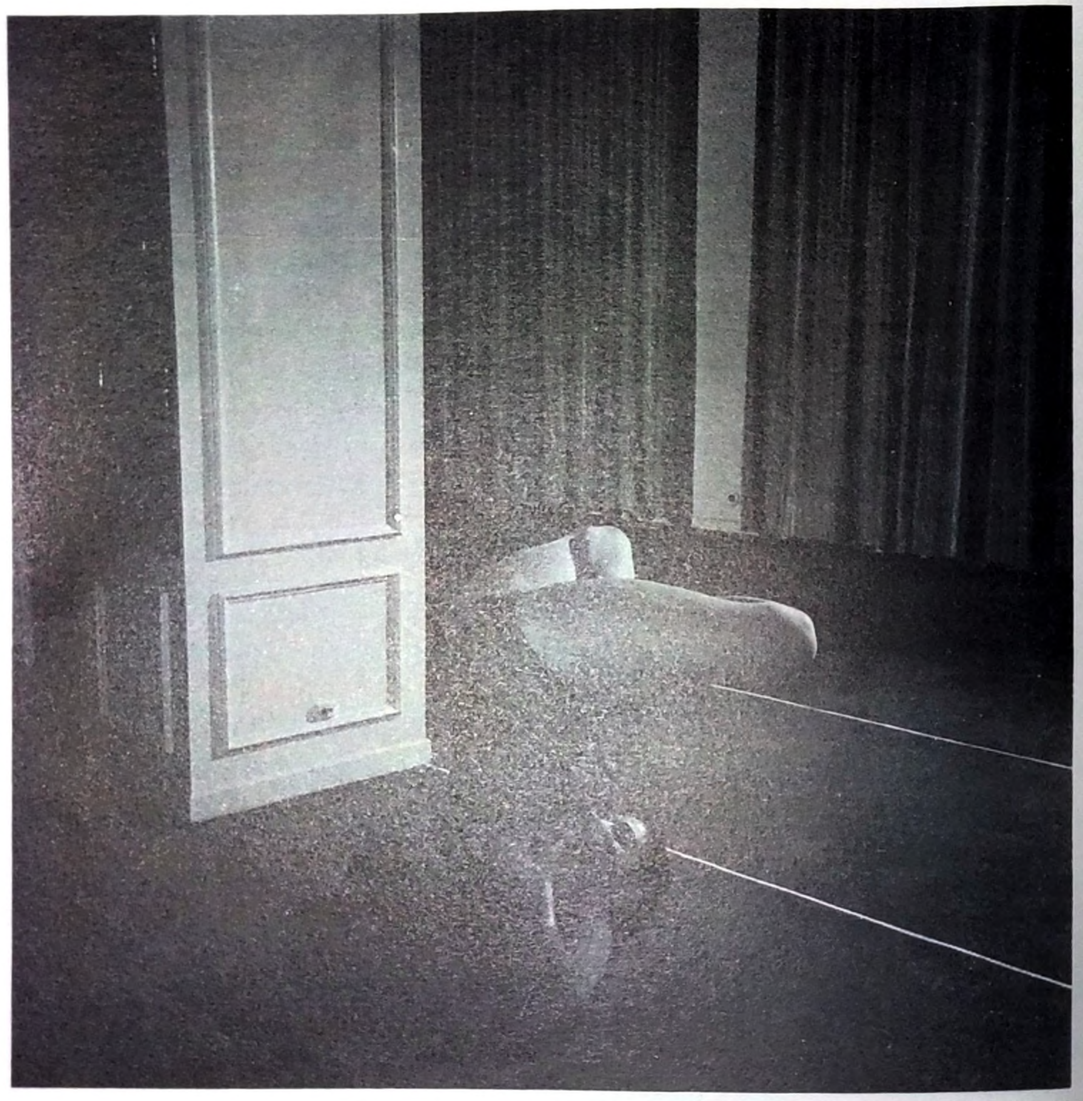
La práctica del *pranayama* resulta muy eficaz para evitar la dispersión mental, para combatir las fluctuaciones del contenido emocional, para serenar el sistema nervioso. El *kumbhaka* afina al máximo la atención mental y favorece la introversión.

«MUDRAS Y BANDHAS»

Los *mudras* y *bandhas* son técnicas para el control de músculos y funciones, que permiten un mayor control sobre el organismo, la armonía necesaria y el dominio y aprovechamiento de las energías. Algunos son muy complejos y requieren suma precaución y la dirección adecuada. Hay *mudras* y *bandhas* para ejercer masaje sobre diversas vísceras, para controlar los esfínteres anales, para activar la energía *kundalini*, para armonizar las energías positivas y negativas, para cortocircuitar la energía, para transmutar la energía sexual en energía espiritual, para dominar diversos grupos de músculos, para obtener el control sobre distintas funciones.

«SHATKARMAS»

Los *shatkarmas* son técnicas de limpieza e higiene. Suman seis grupos:



Sarvangasana (variante)

1. *Dhauti:* limpieza de la boca, la garganta y el recto.
2. *Basti:* limpieza de los intestinos.
3. *Neti:* limpieza de las fosas nasales.
4. *Nauli:* purificación de los intestinos.
5. *Trataka:* limpieza de los ojos.
6. *Kapalabhati:* limpieza de los senos frontales.

Estas técnicas tienen también como finalidad prevenir al organismo contra diversos trastornos, manteniéndolo en un estado de completa higiene.

7

Obstáculos en el adiestramiento yóguico

El yoga exige un proceso de transformación interior que inevitablemente encuentra, en todos los seres humanos, obstáculos que es necesario superar. Dichos obstáculos no deben jamás desmoralizar al practicante, sino que deben ser utilizados como medios de fortalecimiento interior. Hay que adoptar una actitud positiva y enfrentarse a esos obstáculos para rebasarlos. Los obstáculos son muy variados y se manifiestan de una u otra forma según las personas. Pero, sin embargo, hay una serie de obstáculos que suelen ser comunes a la gran mayoría de los seres humanos, como la ignorancia y el deseo.

Los obstáculos son todos aquellos elementos que perturban las técnicas de interiorización, como la concentración y la meditación, y que tienden a retardar o frustrar la evolución superior. Se pueden clasificar en tres grandes grupos: *a*) Obstáculos exteriores; *b*) Obstáculos generados en el cuerpo físico, y *c*) Obstáculos originados en el órgano psicomental. Aunque resulta imposible enumerar todos ellos y, más aún, estudiarlos aunque sea someramente, expondremos aquellos que son los más comunes.

a) *Obstáculos exteriores:* Son aquellos que encuentran su origen aparte del individuo, pero cuya obstaculizante influencia le alcanza. Pueden ser obstáculos el trabajo, el ambiente, la forma de vida que se lleve, las relaciones sociales o familiares, las personas con las que habitualmente se trate. Un trabajo

excesivamente absorbente y preocupante, que extenúe a la persona y que le robe todo su tiempo, no dejándole momentos para las prácticas yóguicas será, sin duda, un obstáculo, aunque ciertamente superable si la persona utiliza ese trabajo karma-yóguicamente, realiza las técnicas de yoga que pueden hacerse en la vida cotidiana y adopta las actitudes internas adecuadas. Un ambiente desfavorable también es un obstáculo, de la misma forma que el trato con personas sin ninguna inquietud, groseramente materialistas, también puede contaminar a la persona y convertirse en un obstáculo. Una forma de vida que exija excesiva dispersión, que no favorezca la concentración, obstaculizará el progreso interior. De la misma manera, unas relaciones familiares o sociales que creen continua fricción y malestar se convierten también en elemento obstaculizante que altera el sistema nervioso y perturba la concentración y la meditación.

b) *Obstáculos generados en el cuerpo físico:* Son aquellos obstáculos relacionados con el organismo de la persona, siendo uno de los más difíciles de superar la enfermedad, sobre todo si ésta es dolorosa. Indiscutiblemente, una persona enferma tendrá muchas más dificultades al meditar que una persona sana, lo que no quiere decir que la misma enfermedad no pueda utilizarse como estímulo para alcanzar el bienestar interior. La debilidad física también puede convertirse en obstáculo, porque el proceso yóguico exige acopio de todas las energías, y la debilidad representa una merma de las mismas. Una alimentación inadecuada, al alterar el sistema nervioso y desequilibrar el funcionamiento energético, perturba el órgano psicomental y dificulta la concentración y la meditación. Los hábitos físicos negativos también son obstaculizantes en mayor o menor grado. La tensión física, la respiración inarmónica, la falta de descanso profundo, roban posibilidades a las técnicas de introversión.

c) *Obstáculos originados en el órgano psicomental:* Numerosísimos son los obstáculos que encuentran su origen o se desenvuelven en el órgano psicomental. Patanjali expone cinco de ellos: ignorancia, deseo, aversión, yoísmo y anhelo de vida; considerados todos ellos como fuente de dolor.

La ignorancia es uno de los más graves obstáculos, porque, además, es origen de otros obstáculos. Por ello podría decirse que es el obstáculo de los obstáculos, aquel que una vez superado permite la superación de otros muchos.

No hay que tomar la ignorancia como falta de erudición, cultura, o saber libresco, en absoluto. Un hombre puede haber leído todos los libros de este mundo y, sin embargo, ser un completo ignorante con respecto a la propia naturaleza y a las verdades de orden superior. Hay que entender la ignorancia como desconocimiento de la última realidad, como permanecer atrapado en las apariencias, encadenado a los fenómenos, víctima de todo lo transitorio, ciego a la sabiduría trascendental. La ignorancia engendra compulsión, mecanicidad, falta de una verdadera consciencia; la ignorancia envuelve al individuo en lo superfluo, frustra su visión interior, le impulsa a atribuirse cualidades positivas de las que carece, le permite fabricar una imagen falsa de sí mismo. La ignorancia impide la penetración en la esencia de las cosas, reporta, como máximo, un conocimiento fraccionado, le obliga a vivir al individuo a través de su personalidad y no de su esencia, apaga la voz del Yo.

El deseo siempre genera otros deseos. La fuerza del deseo es enorme y, descontrolada, es causa de dolor, frustración, frenética carrera hacia la satisfacción. El deseo es el apego a todo aquello que nos resulta sensorialmente placentero. El yogui aprende a canalizar superiormente sus deseos, a adiestrarse en un fecundo desapasionamiento (que jamás debe entenderse como indiferencia o desinterés), a establecerse en un sólido desapego que le permita relacionarse con las cosas sin depender de ellas, relacionarse con los seres humanos sin crear morbosas dependencias. El apego descontrolado identifica al individuo con todos sus problemas, con la vida exterior, con los elementos constituyentes de su ser, y así debilita su esencia, la distancia de su naturaleza real.

La aversión es una forma de apego. Es el rechazo hacia aquello que nos resulta desagradable. El yogui aprende a hacerse resistente al deseo y a la aversión, para no ser así como un péndulo que de continuo oscila de un lado para otro.

La autopersonalidad o yoismo es la causa de muchos de

los males del ser humano. Ella engendra odios, venganzas, violencia y guerras sin fin. Alimenta el egoísmo, la vanidad, el orgullo. Para el yogui, el ego debe ser trascendido. El hombre debe ir más hacia los abismos de su ser, hacia su esencia que, a diferencia del ego, no crea divisiones ni conflictos. El ego genera codicia, afán de poder. La austeridad y el desapego son medios para ir poco a poco doblegando el ego.

El anhelo de vida le hace al individuo ser víctima del mismo, centra todos sus intereses en vivir más que en ser, y por ello se convierte en un obstáculo para la concentración y para la autorrealización. Crea, además, preocupación, inseguridad, temor, apego excesivo, lo que representa tensión, inquietud. Para el yogui hindú, que cree en la reencarnación, el apego a la vida crea *karma* y esta implacable fuerza que es el *karma* le obliga a renacer y retrasa, por tanto, su liberación definitiva, que representa la extinción de todo el caudal kármico.

Las emociones negativas son obstáculos y, generalmente, graves, en el sendero de la autorrealización. La envidia, los celos, el odio, la codicia, empobrecen el mundo interior de quien los padece, deterioran la mente, consumen energías y frustran la libertad interior. Pero las dos emociones negativas que más suelen encadenar al individuo son: *a*) El miedo, y *b*) La ira. Numerosos yoguis me han indicado que la ira, junto al miedo, son para un buen número de personas los dos obstáculos más difíciles de superar.

a) *El miedo:* El miedo alcanza, de una u otra manera, a todos los seres humanos. Cuando débil, le llamamos temor; cuando intenso, pánico o terror. El miedo puede manifestarse de muchas formas: inseguridad, vanidad, egoísmo, escrupulosidad, tendencia al engaño, pesimismo, timidez, agresividad, hipocresía, fobias diversas, subterfugios y otras. El hombre tiene miedo. Teme a la vida y a la muerte, a la soledad y a los demás, a la enfermedad, la vejez, la pérdida de consideración, el olvido y a otras tantas cosas, muchas de ellas inevitables y que, por ello, deben ser totalmente aceptadas. Merece la pena recordar la parábola budista del grano de mostaza. Una mujer, desolada, fue hasta Buda para decirle: «Señor, mi hijo ha muerto;

resucítalo». Buda contestó: «Mujer, acércate a la aldea más próxima y busca una casa en la que no haya habido una muerte. Si encuentras una en la que ninguna muerte se haya producido, pide en ella un grano de mostaza y tráemelo. En ese caso resucitaré a tu hijo». La mujer, con cierta esperanza, visitó todas las casas de la aldea, pero no pudo encontrar ninguna en la que la muerte no hubiera llamado a la puerta. Y así la mujer, apenada, regresó junto al Buda. «Señor —dijo—, no he logrado encontrar una casa en la que no hubiera habido un muerto, por lo que no he podido traerte el grano de mostaza». Y el Buda repuso: «¿Lo ves, mujer? Es inevitable».

Ante los acontecimientos inevitables, la aceptación es inevitable y ella nos permite no crear conflicto, no deteriorar nuestro órgano psicomental.

El miedo está en el hombre. Se presenta desde que nace, incluso desde que está en el útero. Representa una alarma para evitar el peligro, el sufrimiento evitable. El miedo es una reacción, que en ocasiones coincide con un riesgo real, pero que en otras es innecesaria o desproporcionada al posible riesgo. Hay un miedo natural y un miedo patológico. El primero representa una defensa y se desencadena cuando hay indicios de una amenaza para el individuo. El segundo está alimentado por la imaginación, no corresponde a la realidad, se manifiesta en la mente, el sistema emocional y el comportamiento, puede ser altamente condicionante e incluso arruinar la vida de una persona. Este miedo irracional, que alcanza en ocasiones proporciones gigantescas, se desenvuelve en los niveles subconscientes, determina la vida de la persona y da lugar a fobias diversas, insensatos temores, reacciones impensadas, toda clase de supersticiones y obsesiones. El individuo llega a estar completamente en manos de sus temores y todo su mundo interior va perdiendo vigor y salud.

La imaginación es la desencadenante de muchos temores que no deberían tener razón de ser. Cierto es que muchas cosas entran dentro de lo posible. Posible es morirse en cualquier momento, tener un accidente, que haya un cataclismo, arruinarse, perder a un hijo, contraer una larga enfermedad, ser encerrado en un campo de concentración, que surja una cruenta guerra,

ser separado de los seres queridos. Todo ello es posible y de hecho sucede diariamente en una u otra parte del mundo. Pero la imaginación anticipa para muchas personas todo ello y las hace sufrir tal y como si ya estuviesen viviendo el acontecimiento ingrato, cuando quizá nunca se produzca o lo haga de una forma muy distinta. La imaginación anticipa el dolor gratuita e innecesariamente. Y así son muchos los seres humanos, que víctimas de su imaginación descontrolada, sufren numerosas veces lo que en todo caso sólo sufrirían una vez si se produjese.

En mayor o menor grado todos los seres humanos tienen miedo. El yogui trata incluso en lo posible de superar el miedo natural y, por supuesto, todas aquellas otras reacciones de miedo que son irracionales. La lucha contra el miedo, sin embargo, es muy difícil. El miedo brota de lo más profundo del subconsciente y salvo que el subconsciente haya sido saneado, reeducado y refrenado, será muy difícil situarse por encima del miedo. El miedo debe ser comprendido, estudiado, observado, para de esa forma constatar cómo se produce en uno mismo, cuándo, de qué modo, con qué motivo. Hay que saber sobre su naturaleza, enfrentarse a él, aplicar sobre él el discernimiento, y, sobre todo, utilizar todos los recursos para superarlo, entre otros: fortalecimiento de los ideales, control de la mente, aprovechamiento y regulación de todas las energías, purificación psicomental, perfeccionamiento del discernimiento y otros.

El miedo irracional es un síntoma. Hay que entender que el miedo se produce debido a una desintegración psíquica, a la falta de confianza en uno mismo y las propias posibilidades, a la fragilidad de la mente y el descontrol de la imaginación. El desarrollo de la consciencia es la mejor vacuna contra el miedo. Vivir plena y conscientemente es dar la batalla una y otra vez a la mecanicidad del subconsciente. En una mente fuerte, el miedo no encontrará acceso. El hombre debe situarse ante sí mismo, verse tal y como es y comenzar a trabajar por su perfeccionamiento. El trabajo interior va hacia las mismas raíces del individuo y al quemar las latencias del subconsciente, previene al practicante contra el miedo y otras emociones negativas.

b) *La ira:* La ira, al igual que el miedo, es susceptible de una amplia gradación. Formas de ira son, en uno u otro aspecto: la irritabilidad, el afán de venganza, el fanatismo, el malhumor, el desprecio, el insulto, la cólera, la agresividad y la violencia. Por curioso que resulte, el hombre se cree con derecho a todo, como si todo en este mundo debiera estar concebido de forma tal que sea siempre beneficioso y grato para él. Sus exigencias rayan en el delirio. Por ser él, debe ser el más considerado, el más honrado, el más distinguido; nada negativo debe sucederle, ningún acontecimiento adverso debe sobrevenir; todo debe salirle bien y puntualmente, todo, en suma, debe ser de su agrado. Y cuando no es así, se malhumora, se irrita, grita, vitupera. La irritación se desata, sobreviene algo que contraría al individuo. La existencia es una suma de acontecimientos y el hombre no comprende que unas veces son gratos y otras dolorosos, unos favorables y otros adversos. Cuando el individuo se ve frustrado en su ambición, en sus proyectos o aspiraciones, se deja arrastrar por la ira, y si esa frustración ha sido desencadenada por otra persona, entonces proyecta toda su ira sobre ella ya sea en sus formas de insulto, agresividad, violencia, afán de venganza u otras.

La ira le roba al individuo su libertad interior. El hombre pierde su compostura, su discernimiento se atrofia y su razón deja de funcionar. La ira es una falta de comprensión; es el resultado de una visión miope.

Cuando el practicante va desarrollando su consciencia, aumentando su comprensión yóguica, activando su atención mental y su discernimiento, es capaz de abortar esa emoción negativa que es la ira en cuanto se presenta, elevándose por encima de su influencia, siendo capaz de mantener el autocontrol necesario.

Todo aquello que encadene al individuo se convierte automáticamente en un obstáculo. Incluso las cosas laudables no deben condicionar a la persona ni crearle dependencias morbosas, porque ello es opuesto a la libertad interior. Los objetos, el sexo, la actividad, las ideas o creencias no deben atrapar a la persona. El individuo debe siempre tratar de ser él mismo, encontrar la armonía en su interior a pesar de todo aquello que suceda

en el mundo exterior. Son también obstáculos: la tristeza, el descontento, los hábitos negativos, la inestabilidad, la irregularidad en la práctica yóguica, el autoengaño, la duda, el descontrol de la mente, los convencionalismos y prejuicios, la búsqueda de consideración, el autoengaño, la impaciencia, el pesimismo.

La tristeza y el descontento son malos compañeros, alimentan la depresión y contrarrestan energías. El yoga insiste en la conveniencia de cultivar un estado anímico de contento que no sólo no interrumpa el proceso de evolución, sino que lo propulse. Por otra parte, la regularidad en la práctica es siempre necesaria, es la única forma de obtener la maestría necesaria. Todo ello es más fácil si la persona no es inestable y, sobre todo, si no duda de su propia fuerza y posibilidades. La confianza en uno mismo, la paciencia necesaria, la liberación de los prejuicios, el cultivo de hábitos positivos que sustituyan a los negativos, alimentan y robustecen el deseo de perfeccionamiento.

No hay obstáculo que pueda frustrar tanto la búsqueda de la autorrealización o incluso ni siquiera dejar que se emprenda, como el autoengaño. Si un hombre no comienza por ser consciente de su estado de semidesarrollo y de sus deficiencias, si se atribuye una serie de cualidades positivas de las que carece, si se cree libre siendo en realidad cautivo de sí mismo, si cree que controla su órgano psicomental y que es plenamente consciente, entonces nunca hará nada por completar su evolución, por adquirir las cualidades de las que carece, por controlar su órgano psicomental y por vivir conscientemente. Engañado, continuará en su estado de semidesarrollo, no aspirará a superiores niveles para su mente y no tendrá ninguna posibilidad de despertar espiritualmente.

Por último, consideraremos el obstáculo que representa dejarse atrapar por la acción y por los resultados de la acción. El hombre ordinario, por lo general, no obra por amor a la obra, no goza con el proceso mismo de la acción; persigue frenéticamente los resultados de sus actos, actúa mecánicamente, sin plena consciencia, y se deja encadenar por la actividad. Identificado con sus actos, condicionado por los resultados buscados, el individuo no aprovecha la acción como medio para favorecer su realización, como ejercicio para ampliar su conscien-

cia y activar su desarrollo. La acción termina por alienarle, por alejarle de sí mismo. Se convierte así la acción en un narcótico que roba la libertad interior y esclaviza. El yogui, por el contrario, utiliza la acción como instrumento para reactivar sus potencias interiores, como soporte para el desarrollo de la mente y el perfeccionamiento del discernimiento. Continúa siendo él mismo a pesar de la acción, sin dejarse atrapar por ella ni afectar por sus resultados. Actúa conscientemente viviendo el proceso como tal, en el instante, con la confianza de que los resultados sobrevendrán por añadidura si deben sobrevenir. La acción no es así alienante, sino constructiva para la vida interior de la persona. El yogui es capaz de hacer hasta de los actos más insignificantes un rito y, empero, ser capaz de mantener su serenidad y la percepción de su esencia hasta en medio de la actividad más frenética.

El yogui puede desarrollarse interiormente en la soledad, en una comunidad o en la sociedad ordinaria. En los tres medios, posiblemente, encontrará obstáculos externos e internos, pero si sus ideales de integración y libertad son fuertes, no sólo no retrocederá ante dichos obstáculos, sino que los utilizará como medio, de la misma forma que el saltador de pértiga se sirve de ésta para lograr el salto.

8

Yoga y armonía interior

¿Por qué el hombre se aferra a sus hábitos, temores, aprehensiones, fijaciones de todo tipo? Quiere cambiar y, sin embargo, quiere seguir siendo él mismo. Constata cuán lejos se encuentra de la armonía interior y, empero, no se decide a introducir en sí mismo los cambios necesarios para transformarse positivamente y hacerse merecedor de un estado de sólida armonía interior. El hombre vive atemorizado, víctima del laberinto de sus descontrolados pensamientos y emociones, buscando aquellas apariencias que le permitan conseguir la consideración de los demás aunque no la suya, implicado en las más variadas y condicionantes clasificaciones y categorías, ciego para percibir la unidad. El hombre no sabe protegerse contra el vulnerante bombardeo de influencias negativas al que le somete el mundo exterior. Nace y se halla inmerso en una sociedad que ha distorsionado los auténticos valores, que exhorta a la denigración y a la explotación, que es cruelmente competitiva y enseña a ser el más fuerte pero no el mejor. Su moralidad interna choca con la pseudomoralidad externa, y surgen así conflictos, confusión y malestar. El hombre es el reflejo de las profundas contradicciones del medio en el que vive, a menos que aprenda a ser él mismo y a neutralizar las influencias negativas. Tiene que autodescubrirse, desconfiar de su viciado y acrobático pensamiento para situarse más allá de él, saber convivir consigo mismo y con los demás. La continua búsqueda del placer senso-

rial tiende a ser un peligroso subterfugio, un escapismo peor que la más nociva de las drogas. En lugar de acercarse a sí mismo para resolver sus problemas básicos y fundamentales, el individuo se aleja más y más de sí mismo. Está lleno de filtros mentales, contaminado por el pasado, preocupado por el futuro, proyectando toda su vida psíquica entre él como observador y el objeto de la observación y, por tanto, desconectado del momento, cerrado al fluir vital, ocultándose la luz a sí mismo. La vida no se convierte así en un ejercicio de perfeccionamiento, progreso interior y ensanchamiento de la consciencia, sino en una inductora al adormecimiento interior, la mecanicidad y el estrechamiento mental.

No seamos como el hombre que estaba en una jaula y que al observar a los demás tras los barrotes pensaba que eran los otros los que estaban encerrados. Tratemos de ampliar la comprensión y el conocimiento de nosotros mismos, aunque el proceso en un principio pueda resultar doloroso. Al conocernos iremos comprendiéndonos y la comprensión interna es siempre el acercamiento hacia la armonía interior. Sólo si tratamos de resolver nuestros problemas en profundidad, desde su misma raíz y si nos empeñamos en una solución real y no superficial y alimentada con evasiones, lograremos ese estado interior de tranquilidad que es una de las más importantes recompensas.

Desde que hemos venido al mundo hemos comenzado a ser impresionados negativamente. Nos hemos convertido, inevitablemente, en reflejo de las contradicciones que vive la sociedad en la que estamos inmersos. Hemos tenido que divorciarnos de nuestra genuina moralidad para poder seguir viviendo en una sociedad que es eminentemente competitiva, tiende a denigrar y explotar a los demás, ha subvertido los auténticos valores y observa la ley del más fuerte. El hombre tiene que aprender a protegerse contra cualquier influencia insana y, por supuesto, tratar de cambiar su estructura interna, su armazón psíquica para construirla en base a una más consciente y adecuada pauta. Tenemos un gran trabajo que realizar sobre nosotros mismos. El trabajo interior nos permitirá completar nuestra evolución, despojarnos de todo aquello que es negativo y anida en nosotros, realizar nuestras potencias internas y colaborar activamente

en la realización de los demás. Las técnicas de autocontrol y autoconocimiento tienden a neutralizar las impresiones neurotizantes que provienen del mundo exterior, a la par que sanean nuestra vida anímica.

El hombre ordinario posee un discernimiento que funciona muy por debajo del rendimiento al que puede aspirar. Su discernimiento está distorsionado por muchas clases de interferencias: pensamientos, deseos, preocupaciones, obsesiones. Ese discernimiento no representa una ayuda, sino que bien al contrario confunde y perjudica a su poseedor. La memoria descontrolada, la imaginación desatada, las perturbaciones que aquejan a la atención mental, todo ello roba profundidad al discernimiento, que entonces no funciona basándose en unos verdaderos factores de comprensión y por ello no puede resultar en absoluto fiable.

Las interferencias mentales le impiden a la persona vivir los fenómenos directamente, de forma simultánea. Entre el observador y el objeto siempre surgen pantallas, divisiones, filtros. El hombre es asimultáneo con lo que sucede, incapaz de captar el instante. No se ocupa de las cosas, sino que se preocupa. La ocupación es el presente, la instantaneidad; la preocupación se proyecta en el futuro, es la asimultaneidad. En la medida en que uno adiestra su mente, mitiga su caos psicomental y alerta su atención mental pura, en esa medida logra sustraerse al pasado y al futuro, es decir, consigue colocar bajo su voluntad la memoria y la imaginación. De ese modo es perceptible directamente el fluir vital, con todos sus acontecimientos y situaciones, sin crear actitudes equivocadas, conflicto, tensión y desgarramiento. La compulsión propia del hombre común va cediendo; las latencias del subconsciente son refrenadas; surge una nueva capacitación para recibir sin dejarse contaminar negativamente por lo recibido. Desde el momento en que la persona puede empezar a ser ella misma a pesar de las influencias externas, así irá surgiendo el conocimiento interior. El discernimiento comenzará a operar más libre e independientemente, con una nueva vitalidad, con una positiva movilización de todas las fuerzas internas propias del ser humano. La anarquía interior pierde vigor y da paso a un estado de bienaventurado orden que crea contento y satisfacción. Cuanto más lúcido se hace

el discernimiento, menor es la desintegración interior. La búsqueda de la autorrealización ya no es entonces una idea, un caminar a tientas o una diversión. Se convierte en algo muy serio, que ofrece todas las garantías a quien rigurosamente la persiga. La esclerosis mental es superada y el individuo puede, por fin, sustraerse al aspecto neurótico de la sociedad, vivir sin prejuzgar, hacer uso del discernimiento racional para la vida ordinaria y del intuitivo para la vida interior.

El mundo de la técnica (de la hipertécnica sería mejor decir), el progreso exterior, todo ello es insuficiente para el ser humano con inquietudes, para aquel que, aunque dormido, su sueño no es tan profundo como para que no pueda aspirar al despertar definitivo.

Cuando los elementos que constituyen al ser humano, sus intereses y aspiraciones, sus ideales y sus energías no están en contradicción, no contienden entre sí, no causan tensión ni malestar, entonces se puede comenzar a hablar de la armonía interior. Ésta representa una ausencia de elementos perturbadores, de fricción. Y a decir verdad esa armonía interior ha sido ansiada por el hombre de todas las épocas y latitudes. Muchos la buscaron o buscan artificialmente, a través de las drogas, el ácido lisérgico y otros procedimientos, pero otros han seguido caminos más auténticos, sin esperar atajos para llegar al cielo, trabajando arduamente sobre sí mismos, hasta poder rescatar esa armonía en el mundo interior, como algo muy real, a lo que todo hombre que trabaje seriamente sobre sí mismo tiene derecho, pero que no se consigue gratuitamente.

El control del pensamiento ¡es tan importante! Si la mente está alimentando temores, haciéndonos vivir artificialmente y asesinando la sencillez y naturalidad de la vida, robándonos nuestra pureza original, abortando nuestra mejor sensibilidad, lanzándonos frenéticamente hacia el exterior y narcotizándonos con los estímulos externos, ¿cómo podremos conocernos, cómo podremos comprender la existencia, cómo podremos ver las cosas tal y como son? Estamos llenos de conceptos, de ideas que son como espejos que distorsionan la imagen, de hábitos y reacciones que nos esclavizan, de problemas internos que somos incapaces de resolver, de hábitos y reacciones que nos

mediatizan, de justificaciones que nos estancan y alimentan la imagen falsa que hemos fabricado de nosotros mismos. Incluso de cosas tan serias como la indagación interior, la investigación de nuestra real naturaleza, la búsqueda de la verdad y del conocimiento superior, hemos hecho ideas. ¿Cómo pasamos nuestras vidas? Manteniendo como sea nuestra posición, acumulando riquezas, buscando el poder sobre los otros, persiguiendo estímulos sexuales o de cualquier otro tipo, evadiéndonos incluso a través de las cosas más nobles. No es que los estímulos sensoriales sean malos ni buenos, ni que el sexo sea mejor o peor, ni que debamos renunciar a nada de ello siempre y cuando lo utilicemos y no nos dejemos utilizar, siempre que seamos capaces de sublimar sin reprimir, de servirnos de lo que la naturaleza ha puesto a nuestra disposición sin crear evasiones, subterfugios, dependencias. Incluso las cosas más laudables si nos hacen depender morbosamente de ellas, si nos convierten en unos fanáticos, son negativas.

Tenemos que viajar hasta el centro de nosotros mismos. ¡Cuántas cosas descubriremos antes de llegar allí! ¡Cuánto trecho nos queda por recorrer antes de poder establecernos en esa esencia interior que es libre de conflicto y cuya naturaleza es pacífica, integradora, libre de máscaras que quieran disfrazarla o perturbaciones que amenacen con ensombrecerla.

El yoga es la búsqueda de una visión libre, de un discernimiento no condicionado, de una perspectiva global y no fragmentada, de una mente integrada y no llena de desviaciones, de un funcionamiento equilibrado de todos los elementos constituyentes del ser humano sin ningún tipo de desfase, de un entendimiento despejado. Es una cultura psicofisiológica, psicomental y espiritual que se basa en procedimientos personalmente observables, apoyados en la experimentación individual. La mente original es considerada como luz y equilibrio, quieta e imperturbable, fuente de sabiduría y de armonía. Las técnicas introspectivas del yoga tienen como objetivo conocer la mente y perfeccionarla, logrando una equilibrada interrelación de las funciones propias del centro mental, donde no haya ningún tipo de hostigamiento. Sólo la mente adulterada, influenciada, contaminada, es destructiva y, por tanto, negativa. El yogui trata de superar esa clase

de mente, que es un subproducto de la esfera exterior. La mente desarrollada es apta para experimentar el *samadhi*, y el *samadhi* es un estado de plena integración que está emancipado de la relatividad de las percepciones ordinarias y que es capaz de reportar un conocimiento integral y sin contradicción. En la vida cotidiana las discrepancias entre los seres humanos son continuas, incesantes. Pero en cuanto a esa sabiduría perenne que se ha perpetuado a lo largo de milenios, siempre ha existido un testimonio unitario. Es el testimonio del hombre liberado, del *jivanmukta*, que ha reorientado toda su vida tras las huellas del conocimiento superior, hasta que lo ha encontrado y ha comenzado a ser él mismo en sí mismo y en la Totalidad.

Apéndices

APÉNDICE 1

Los aforismos de Patanjali

I. LA CONCENTRACIÓN 133

1. A continuación se explica la técnica del yoga.
2. El yoga consiste en suprimir las modificaciones del contenido mental.
3. De tal forma el contemplador se establece en su propia naturaleza.
4. En caso contrario, se identifica con las modificaciones mentales.
5. Los procesos mentales (modificaciones) son cinco, unos dolorosos y otros agradables.
6. Son: el conocimiento exacto, el conocimiento erróneo, la imaginación, el sueño y la memoria.
7. El conocimiento exacto surge de la percepción correcta, la deducción correcta y el testimonio correcto.
8. El conocimiento erróneo es una falsa percepción que no concuerda con la esencia del objeto.
9. La imaginación sobreviene por el conocimiento verbal, aun cuando éste no se base en la realidad.
10. El sueño es el resultado de la pasividad de los procesos mentales.
11. La memoria consiste en la permanencia de los objetos percibidos en el contenido mental.
12. Se obtiene el control sobre la mente mediante el esfuerzo asiduo y el desapego.

13. Hay que mantener el esfuerzo para conseguir el control sobre los procesos mentales.

14. Se hace firme cuando se lleva a cabo con rigor y sin interrupción.

15. El desapego es el estado que se consigue mediante la liberación de los objetos vistos u oídos, venciendo toda inclinación hacia ellos.

16. Adquiere su grado más intenso cuando puede neutralizar las cualidades de la materia (gunas) y surge el conocimiento del Sí-mismo.

17. Es *samadhi* con conocimiento aquel que está acompañado de razonamiento, discriminación, felicidad y consciencia de la existencia.

18. Hay otra modalidad de *samadhi* que sobreviene adiestrándose constantemente en el control de los procesos mentales y mediante el cual el contenido mental conserva únicamente las impresiones del subconsciente no manifestadas.

19. Dicho *samadhi* puede transmutarse en origen de seres incorpóreos, que son absorbidos en la naturaleza.

20. En los otros se origina mediante la fe, el vigor, la concentración y la percepción de la realidad.

21. El *samadhi* está cercano para el que se esfuerza intensamente en obtenerlo.

22. Se obtiene antes o después, según el esfuerzo sea suave, moderado o enérgico.

23. También por el pensamiento en el Absoluto *(Isvara)*.

24. *Isvara* es un espíritu especial, libre de sufrimientos, de deseos, de los actos y sus resultados.

25. En Él se hace infinita la omnisciencia.

26. No condicionado por el tiempo es incluso el maestro de los antiguos maestros.

27. Lo designa el vocablo sagrado AUM.

28. Este vocablo debe ser repetido y meditado.

29. Se obtiene de tal modo el conocimiento interior y se eliminan los obstáculos.

30. Tales obstáculos son: la enfermedad, la tristeza, la indecisión, la negligencia, la pereza, el anhelo de honores, los errores y el descontrol de la mente.

31. La concentración se ve perturbada por el dolor, la desesperación, la inquietud corporal y la respiración arrítmica.

32. Para superar estos obstáculos hay que establecerse en la Verdad superior.

33. Se evitan las modificaciones del contenido mental mediante la amistad, la misericordia, la alegría y la entrega a los demás, sean felices o desdichados, buenos o malos.

34. También mediante el control respiratorio.

35. Estabilizan la mente los métodos de concentración que se basan en las percepciones sensoriales.

36. También por medio de la serenidad luminosa interior.

37. O mediante el desapego de todos los objetos.

38. O bien mediante la meditación sobre el conocimiento que proviene del sueño.

39. O meditando sobre algo que interesa al que medita.

40. La mente del que medita puede extenderse desde lo más pequeño a lo más grande.

41. El practicante que ha neutralizado sus modificaciones logra la unión con el objeto, así como el cristal incoloro se identifica con los diversos objetos.

42. Cuando hay significado, pensamientos y conocimientos se dice que el *samadhi* es con semilla.

43. El *samadhi* sin semilla se produce cuando la memoria es purificada, conteniendo únicamente la significación del objeto de la meditación.

44. Del mismo modo quedan explicadas las concentraciones con discriminación y sin discriminación de los objetos más sutiles.

45. Los objetos más sutiles finalizan con la materia original indiferenciada.

46. Es el *samadhi* con semilla.

47. Se obtiene la estabilidad del contenido mental cuando se purifica la concentración sin discriminación.

48. Representa el conocimiento intuitivo pleno de Verdad.

49. Este conocimiento es supraconsciente, muy superior al que la mente ordinaria puede obtener mediante el testimonio y la deducción.

50. Las impresiones que surgen de este *samadhi* desplazan a todas las otras.

51. Suprimiendo también esta impresión, sobreviene el *samadhi* sin semilla.

II. LA PRÁCTICA

1. El yoga comprende la preparación corporal, la investigación del Yo y el amor a Dios.

2. Tiene como finalidad la obtención del *samadhi* y la superación de los obstáculos que producen la miseria espiritual.

3. Tales obstáculos son: la ignorancia, el egotismo, el deseo, la aversión y el anhelo de vida.

4. La ignorancia es el origen de los otros obstáculos ya estén latentes, en proceso de desaparición o activos.

5. La ignorancia consiste en considerar lo transitorio, lo impuro, lo doloroso y el no-yo, como lo eterno, lo puro, lo dichoso y el Yo.

6. El egotismo es la identificación del que ve con el objeto de la visión.

7. El deseo es el apego al placer.

8. La aversión descansa en el dolor.

9. El anhelo de vivir se da incluso en los más sabios y está en la propia naturaleza.

10. Estos obstáculos pueden ser combatidos cultivando la actitud mental opuesta.

11. Sus manifestaciones deben ser abolidas mediante la meditación.

12. El *karma* se origina por culpa de estos obstáculos, ya sea en esta vida o en posteriores.

13. En tanto persistan las impresiones subconscientes, éstas darán origen a los renacimientos y serán causa de las experiencias agradables o desagradables.

14. Fructifican en dolor o placer, según las causas que los producen, hayan sido malas o buenas.

15. Para el que ha aprendido a discernir, todo se convierte en doloroso, no existe nada que no lleve consigo dolor, sea como anticipación a la pérdida de lo bueno, como consecuencia,

o como deseo que surge de impresiones de lo agradable, o debido a las cualidades de la naturaleza.

16. El dolor puede ser evitado antes de que se origine.

17. La causa del dolor que puede ser evitado es la identificación del contemplador con el objeto de la contemplación.

18. Lo perceptible posee tres cualidades: armonía, movimiento e inercia *(sattva, rajas* y *tamas)* y está constituido por las cosas creadas y por los sentidos, teniendo por finalidad la experiencia y la liberación.

19. Las cualidades adoptan cuatro estados: lo definido, lo indefinido, lo especial y lo general.

20. El que contempla es una consciencia que, aunque pura, lo hace según las imágenes del intelecto.

21. Todo lo existente puede ser utilizado para el desarrollo interior.

22. Aquel que ha logrado el desarrollo interior la naturaleza no le encadena; pero sí lo hace a los que no han evolucionado interiormente.

23. Causa confusión la identificación que le hace a uno poseer y ser poseído.

24. Esta identificación es producto de la ignorancia.

25. Si no fuera por la ignorancia no surgiría esta identificación; su abolición lleva consigo la independencia del que contempla.

26. Para abolir la ignorancia es necesaria la práctica permanente del discernimiento.

27. La iluminación es lo supremo que se puede obtener y está expresada en siete grados.

28. Mediante la práctica de los diferentes miembros del yoga, eliminando las impurezas, el conocimiento se hace iluminador.

29. Los ocho miembros del yoga son: *yama, niyama, asana, pranayana, pratyahara, dharana, dyana* y *samadhi.*

30. De éstos, *yama* comprende no ofender, no mentir, no robar, no ser sensual y no ambicionar.

31. *Yama* representa los grandes logros, no interrumpidos por el tiempo, el lugar, la intención ni las circunstancias.

32. *Niyama* comprende la purificación externa e interna, la satisfacción, la preparación interior y la entrega a la Divinidad.

33. Para bloquear los pensamientos que son negativos para el yoga, deben cultivarse los pensamientos opuestos.

34. Son obstáculos del yoga: las ofensas, la falsedad, el hurto, la disipación y la avaricia, cometidos o aprobados por ambición, cólera o ignorancia, en forma pequeña, mediana o grande, que desembocan en la ignorancia o el excesivo dolor.

35. El que no ofende, aleja de sí la animosidad.

36. Es deseable el resultado de la acción del que es veraz.

37. Son accesibles todas las joyas para el que no roba.

38. Es dueño de la energía el que no se disipa.

39. Recuerda el yogui sus vidas pasadas cuando no ambiciona.

40. La purificación externa e interna es apropiada para uno mismo y para los demás.

41. Asimismo se obtiene la armonía y se origina la satisfacción, la concentración, la conquista de los sentidos y se obtiene la aptitud adecuada para la autorrealización.

42. De la satisfacción surge la suprema alegría.

43. Mediante la austeridad se refuerzan los órganos y el cuerpo y se destruye toda impureza.

44. La preparación interior conduce a la realización.

45. Mediante la entrega a la Divinidad sobreviene el *samadhi*.

46. La postura debe ser estable y agradable.

47. Debe uno esforzarse en reducir toda tensión, pensando en lo ilimitado.

48. Consiguiendo la estabilidad, se evitan las modificaciones de la consciencia.

49. Seguidamente es necesario controlar el ritmo respiratorio.

50. Sus modificaciones, largas o cortas, son reguladas a la entrada, a la salida o en suspensión, según el lugar, el tiempo y el número.

51. La cuarta fase consiste en abandonar la inspiración y la respiración.

52. Así sobreviene la iluminación.

53. La mente se torna apropiada para la concentración.

54. Se da la retracción de los sentidos cuando se apartan de su actividad correspondiente y participan, de algún modo, con la naturaleza espiritual.

55. Se obtiene de este modo el absoluto dominio sobre los órganos sensoriales.

III. LOS PODERES PSÍQUICOS

1. La concentración es la fijación de la mente sobre un punto.

2. Cuando el conocimiento sobre el objeto es continuado se obtiene la meditación.

3. Cuando las formas son trascendidas y únicamente subsiste la significación del objeto sobreviene el *samadhi*.

4. La concentración, la meditación y el *samadhi* forman el *sanyama*.

5. Obteniendo el dominio sobre los tres se alcanza el conocimiento superior.

6. Se obtiene gradualmente.

7. Estos tres grados son más interiores que los cinco precedentes.

8. Pero aun así son exteriores si se los compara con el *samadhi* definitivo (sin simiente).

9. Mediante la abolición de las impresiones alteradas de la mente y por el resurgimiento de las impresiones de dominio, la mente, que permanece en tal estado de dominio, ha alcanzado las modificaciones dominantes.

10. Cultivando este hábito el mismo se hace firme.

11. Cuando cede el interés por todas las cosas y se intensifica la concentración sobre un objeto concreto surge el *samadhi*.

12. La unidireccionalidad de la mente se da cuando las impresiones pasadas y las presentes son iguales.

13. Se conocen así las transformaciones, propiedades, características y la forma de presentarse los objetos y los sentidos.

14. Los rasgos pasados, presentes o futuros son conservados por el objeto.

15. La sucesión de cambios es el origen de las transformaciones.

16. Si se efectúa *sanyama* sobre las clases de cambios, sobreviene el conocimiento del pasado y del porvenir.

17. Si se efectúa *sanayama* sobre la palabra, el significado y el conocimiento, los cuales son comúnmente confundidos, surge el conocimiento de todos los sonidos animales.

18. Percibiendo las diversas impresiones es dado el conocimiento de la vida pasada.

19. Haciendo *sanyama* sobre el espíritu de otro, sobreviene el conocimiento de dicho espíritu.

20. Aunque sobrevenga el estado interior, no es este el objeto del *sanyama*.

21. Efectuando *sanyama* sobre la forma corporal, permaneciendo cerrada la percepción de la forma y apartando el poder de captación en el ojo, el cuerpo del yogui se hace invisible.

22. De tal forma también se explica que palabras que no dice, queden ocultas.

23. Hay dos clases de *karma:* con principio y sin principio. Efectuando *sanyama* sobre dichas clases o mediante la interpretación de los presagios, el yogui conoce el momento en que el *karma* abandonará su cuerpo.

24. Efectuando *sanyama* sobre la bondad, la amistad, etc., se sobresale en dichas cualidades.

25. Haciendo *sanyama* sobre el poder del elefante y sobre otros seres, se obtiene dicho poder.

26. Efectuando *sanyama* sobre la luz resplandeciente acaece el conocimiento de las cosas ínfimas, lejanas y ocultas.

27. Haciendo *sanyama* sobre el sol sobreviene el conocimiento del Universo.

28. Realizando *sanyama* sobre la luna surge el conocimiento sobre las estrellas.

29. Efectuando *sanyama* sobre la estrella polar sobreviene el conocimiento de sus órbitas.

30. Sobre el plexo solar, el conocimiento de la constitución corporal.

31. Sobre el fondo de la garganta, la carencia de hambre y sed.

32. Sobre el plexo cardíaco, la estabilidad corporal.

33. Sobre la luz de la cabeza, el conocimiento de los yoguis perfectos.

34. O por la intuición, el conocimiento absoluto.

35. Sobre el corazón, el conocimiento de los espíritus.

36. Surge la alegría de la no discriminación entre el alma y el espíritu, que son diferentes. Uno existe en beneficio de otro. Efectuando *sanyama* del espíritu sobre aquel como objeto, se origina el conocimiento del hombre real.

37. De allí emanan la audición, el tacto, la vista, el gusto y el olfato sobrenaturales.

38. Los poderes psíquicos representan un obstáculo para la obtención del *samadhi,* aunque en lo mundano son poderes.

39. Puede penetrar un espíritu en el cuerpo de otro, cuando han sido abolidas las causas de esclavitud y se conocen los medios para hacerlo.

40. Mediante el control de la corriente nerviosa ascendente se logra flotar sobre el agua y los pantanos, caminar sobre espinas, realizar hechos similares y obtener el poder de levitación.

41. Por el control de la corriente nerviosa descendente se hace la claridad.

42. Haciendo *sanyama* sobre la oreja y su relación con el éter, sobreviene el entendimiento superior.

43. Efectuando *sanyama* sobre el cuerpo en relación con el éter, haciéndolo tan ligero como el algodón, se puede flotar en el aire.

44. Es ésta la gran desencarnación, no imaginaria, pero bajo forma exterior, sobreviniendo la destrucción del velo que ocultaba la luz.

45. Se obtiene el dominio de los elementos haciendo *sanyama* sobre su estado, sus características, sus formas sutiles y groseras, su repercusión en el alma, su función.

46. De tal forma surge la minuciosidad y demás poderes, la glorificación corporal y la indestructibilidad de las cualidades del cuerpo.

47. La glorificación del cuerpo consiste en la forma correcta, la belleza, la fuerza y la perfecta armonía de sus partes.

48. Mediante *sanyama* en la objetividad y el poder de iluminación de los órganos, en el egoísmo, la inherencia de las cualidades

y en la forma en que producen la experiencia en el alma, surge la conquista de los órganos.

49. De tal forma el cuerpo se hace ágil como el espíritu, existe eficiencia sobre los órganos y control sobre las sustancias.

50. Haciendo *sanyama* en la discriminación entre el *sattva* y el *Purusha* surgen la omnipotencia y la omnisciencia.

51. Rechazando estos poderes surge la destrucción de la semilla del mal, lo que conduce a la liberación.

52. El yogui debe apartarse de las lisonjas que puedan hacerle las almas celestes, pues de otro modo puede recaer en el mal.

53. Haciendo *sanyama* sobre el tiempo y su sucesión aparece el conocimiento producido por el discernimiento.

54. Así proviene la percepción entre dos equivalentes, no ofreciendo ninguna diferencia en su categoría; sus caracteres o signos.

55. La intuición produce el conocimiento del discernimiento, de todas las cosas y en cualquier época, siendo eximidas de la sucesión.

56. Existiendo pureza entre el *sattva* y el *Purusha* sobreviene la liberación.

IV. LA LIBERACIÓN

1. Los poderes psíquicos se obtienen por el nacimiento, las drogas, los encantos, las prácticas ascéticas o la concentración.

2. La transformación en otra especie es un producto de la plenitud de la naturaleza.

3. Las buenas y malas acciones no son las causas puras de las transformaciones de la naturaleza, sino que actúan quebrando los obstáculos en las evoluciones de la naturaleza, al igual que un cultivador rompe los obstáculos en el correr del agua, por lo que se desliza más fácilmente dada su naturaleza.

4. Los espíritus artificiales surgen exclusivamente del egotismo.

5. El espíritu original dirige a los otros, aun cuando las actividades de cada uno son diferentes.

6. Entre los diversos conocimientos, tan sólo el obtenido mediante el *samadhi* se encuentra libre del deseo.

7. Las acciones de un hombre liberado no son ni blancas ni negras. Las de los otros son blancas, negras o mixtas.

8. De éste se manifiestan solamente las cosas latentes que se encuentran próximas a madurar.

9. Incluso cuando están bloqueadas por las condiciones de existencia, subsisten interiormente, ya que las impresiones se asemejan a los recuerdos.

10. Debido a que es eterno el deseo de placer, los deseos no tienen comienzo.

11. Estando ellos juntos debido a sus causas, efectos, funciones y objetos, la ausencia de éstos provoca también su ausencia.

12. El pasado y el futuro existen únicamente bajo su propia forma, a causa de la diferencia de los caminos de sus cualidades.

13. Son manifiestas o sutiles, siendo de la naturaleza de las cualidades de la materia *(gunas)*.

14. La unidad en las cosas sobreviene por la unidad en los cambios.

15. Debido a que la percepción y el deseo varían con respecto al mismo objeto, la mente y el objeto resultan de naturaleza diferente.

16. Las modificaciones del contenido mental dan origen a las diversas formas que para desarrollarse dependen de los impulsos mentales.

17. Un objeto es o no percibido según que la mente esté o no matizada por el color del objeto.

18. Las ideas contenidas en la mente son siempre conocidas por su poseedor, que es el Sí-mismo inmutable.

19. La mente, como tal objeto que es, no es el origen de la Iluminación.

20. No puede tener conocimiento simultáneamente de ella y de sus objetos.

21. El conocimiento de una mente por otra producirá un exceso de conocimientos y una confusión de recuerdos.

22. Cuando el Sí-mismo, que permanece libre e independiente de los objetos, se refleja en el contenido mental, deviene la percepción de Aquél.

23. Así la consciencia, reflejando al conocedor y a lo conocible, es capaz de comprenderlo todo.

24. La mente, a pesar de sus numerosos deseos, como obra en combinación, tiene al Sí-mismo por fin.

25. Para aquel que discrimina, cesa la identificación de su mente con su Sí-mismo.

26. Tiende entonces la mente a la discriminación y obtiene la emancipación.

27. Esporádicamente aparecen otros pensamientos aún, que provienen de las impresiones.

28. El modo de destruir las impresiones es el mismo que el empleado para eliminar los obstáculos.

29. Para aquel que no es perturbado por ningún interés, ni siquiera intelectual, debido a su capacidad de discernimiento, surge el *samadhi* denominado «nube de virtud».

30. Con lo que cesan las obras y sufrimientos.

31. Entonces, para aquel que se ha liberado de todos los residuos e impurezas, el conocimiento se hace más penetrante e infinito.

32. De tal forma, la sucesión de las transformaciones de las cualidades *(gunas)* finalizan, pues han llegado a su término.

33. El tiempo, consecuencia de las modificaciones del contenido mental, también finaliza y surge el Eterno Presente.

34. La liberación es el estado que sobreviene cuando el Sí-mismo se emancipa de las cualidades de la materia *(gunas)* y el hombre se establece definitivamente en su propia naturaleza.

APÉNDICE 2
Casuística

Los casos que a continuación recogemos han sido seleccionados de una encuesta que sobre 150 practicantes de yoga (*radja-yoga* o *hatha-yoga* o ambos) hemos realizado en el Centro de Yoga Shadak, en el que se ha impartido la enseñanza del yoga a miles de personas de todas las edades, ambos sexos, sanas y enfermas, desde hace seis años. Es la primera encuesta de este tipo que se ha realizado en nuestro país. La misma ha arrojado datos muy significativos, como, por ejemplo, que alrededor de un 10 por 100 de los alumnos son enviados por su médico para que la práctica del yoga colabore en la corrección de trastornos físicos, psíquicos o psicosomáticos; que más de un 95 por 100 de los practicantes han declarado haber experimentado efectos positivos con la práctica del yoga; que prácticamente el 100 por 100 de los alumnos le recomiendan a todo el mundo la práctica de las técnicas yóguicas; que muchos practicantes califican los efectos y beneficios que se desprenden del yoga como de «sorprendentes», «excepcionales», «extraordinarios». Las motivaciones que inducen a la persona a la práctica del yoga son numerosísimas: curiosidad, deseo de conservar una buena salud física y mental, combatir trastornos físicos, psíquicos o psicosomáticos; el interés por las culturas orientales, la lectura de libros, el consejo médico, el consejo de otras personas u otros practicantes; la búsqueda interior, el autoconocimiento, la autorrealización, y otros numerosos. Hay personas de todas

las edades, desde los ocho años de edad hasta una edad indefinida, mayor número de mujeres y personas tanto sanas como enfermas. Lo practican familias enteras, ya que comprobados los efectos positivos, unos miembros se lo recomiendan insistentemente a los otros. Si la persona supera los primeros meses de práctica, seguirá por lo general ejercitándolo durante años o durante toda su vida. Entre los practicantes hay médicos de diversas especialidades, así como personas de las más variadas ocupaciones y profesiones. La práctica del yoga ha demostrado ser muy eficaz para prevenir o combatir, entre otros, los trastornos siguientes: estreñimiento, deficiente circulación sanguínea, varices, dispepsia, aerofagia, debilidad general, insomnio, asma y trastornos respiratorios, infarto de miocardio, tensión física o mental, diversos trastornos psicosomáticos, úlceras y gastritis, artritis, artrosis, reúma y trastornos óseos, trastornos psíquicos, determinadas neuralgias, fobias diversas, distintos tipos de neurosis, inestabilidad emocional, alcoholismo y toxicomanías.

Por el contenido de esta obra, hemos seleccionado algunos casos relacionados con la vida psíquica y emocional, que evidencian cómo el yoga puede colaborar eficazmente en la resolución de trastornos psíquicos, conflictos internos, desequilibrios nerviosos e inmadurez emocional. Aunque el yoga es básicamente una técnica de autorrealización, no cabe duda de que cuanto más armónica psíquica y mentalmente se encuentre la persona, mejor preparada se encontrará para conpletar su evolución interior y alcanzar el autoconocimiento y la autorrealización.

Caso 1. Acudió al yoga buscando serenidad, control, equilibrio y dominio sobre su personalidad. Padecía una neurosis con síntomas de fuerte depresión. Ha evolucionado favorablemente y los efectos que ha experimentado son: relajación, mayor autocontrol y mayor fuerza de voluntad. Llevaba practicando un año *hatha-yoga.*

Caso 2. Por motivos de salud comenzó la práctica del yoga. Convalecía de una depresión nerviosa, que ha evolucionado favorablemente, habiendo obtenido mayor estabilidad mental. Tres meses de práctica. *Hatha-yoga* y *radja-yoga.*

Caso 3. Comenzó la práctica del yoga buscando mayor perfeccionamiento, por agotamiento físico y para superar una depresión nerviosa. Ha experimentado mayor capacidad de concentración, tranquilidad interior y paz. *Hatha-yoga.* Seis meses.

Caso 4. Deseando madurar mentalmente y descubrir y realizar su propia esencia, comenzó la práctica del yoga. Declara que su estado nervioso, muy alterado, se ha estabilizado considerablemente y ha descubierto una nueva y más genuina escala de valores. Tres veces en tratamiento por una úlcera duodenal, no había experimentado mejoría. Su dolencia duraba ya más de diez años y ahora se encuentra perfectamente restablecida. Llevaba practicando, cuando se le aplicó esta encuesta, un año de *hatha-yoga* y un mes de *radja-yoga.*

Caso 5. La creencia de que el yoga le vendría bien a su cuerpo, le indujo a practicar *hatha-yoga.* Dos años de práctica cuando declaró haber obtenido mejor concentración, mayor satisfacción, mejor salud general, mayor equilibrio del sistema nervioso, mayor optimismo, más fuerza de voluntad, más confianza en sí mismo. Padecía jaquecas, depresión y cansancio general. La jaqueca ha remitido por completo, el cansancio ha sido superado en parte y los estados depresivos han desaparecido casi por completo. Lleva practicando dos años.

Caso 6. Comenzó a practicar yoga para superar una depresión nerviosa. *Radja-yoga* y *hatha-yoga.* Dos años y pico de práctica y declara que ha experimentado muchos efectos positivos en todos los órdenes, habiendo superado por completo la depresión nerviosa.

Caso 7. Buscando en el yoga mayor autodominio, mayor autoconocimiento y el desarrollo del cuerpo, la mente y el espíritu, comenzó a practicar yoga hace dos años. *Hatha-yoga* y *radja-yoga.* Ha experimentado más descanso físico y tranquilidad del sistema nervioso, superando en cierto modo su estado de ansiedad, consiguiendo más serenidad y una vida más saludable.

Caso 8. Por recomendación de un psicoterapeuta, dio comienzo a la práctica del yoga. Padecía una grave depresión nerviosa desde hacía muchos años, con un amplio cuadro psicosomático. Un año y medio de práctica de *hatha-yoga* y cerca de nueve meses de práctica de *radja-yoga*. Los resultados obtenidos han sido, en palabras de este alumno, sorprendentes, pues no sólo ha remitido por completo la depresión, sino que ha conseguido un sólido bienestar psicofisiológico, recomendando la práctica del yoga a todo el mundo y sobre todo a las personas con trastornos psicológicos.

Caso 9. Comenzó la práctica del *hatha-yoga* por consejo médico. Después de ocho meses de práctica declara haber obtenido una sensación de descanso y tranquilidad, así como mejoría general. Comenzó la práctica del yoga por padecer una artritis reumatoide, habiendo casi desaparecido los brotes artríticos. También estaba aquejado de una depresión. Ambos trastornos han evolucionado muy favorablemente, hasta tal punto que ha podido suprimir la medicación en un 80 por 100.

Caso 10. A los tres meses y medio de práctica declara haber conseguido con la práctica del *hatha-yoga* un mayor equilibrio psíquico, mayor calma y serenidad. Padecía insomnio y alteraciones nerviosas acentuadas. Ha encontrado mayor equilibrio nervioso y duerme perfectamente.

Caso 11. Después de cuatro meses de práctica del *hatha-yoga,* declara que el yoga le ha beneficiado enormemente y le ha ayudado a combatir un estado de ansiedad y a adquirir un mayor autodominio.

Caso 12. El nerviosismo y la depresión le indujeron a practicar el yoga. Cuando respondió a la encuesta llevaba seis meses practicando yoga físico y tres meses yoga mental. Su estado de alteración nerviosa va mejorando; depresiones, temores imaginarios e insomnio van remitiendo, casi hasta su desaparición total. Se va produciendo una favorable evolución en todos los sentidos.

Caso 13. Padeciendo una posible neurosis o esquizofrenia paranoide cuyo diagnóstico no es seguro, acudió al yoga para recuperarse interiormente y autorrealizarse. Declara haber obtenido, tras ocho meses de práctica de *hatha-yoga,* una casi total serenidad mental y haber mejorado de forma notable psíquicamente. Se está medicando.

Caso 14. Después de varios meses de práctica declara haber conseguido a través del *hatha-yoga* una mayor paz y mayor resistencia a las preocupaciones. Padecía depresión y escoliosis y ambos trastornos remiten cuando practica yoga, habiendo desaparecido casi por completo los dolores de cabeza.

Caso 15. Después de tres años de práctica de *hatha-yoga* declara que ha evolucionado favorablemente la depresión psíquica que padecía como consecuencia de un proceso metabólico.

Caso 16. Acudió al yoga para obtener mayor integración interior. Tras seis meses de práctica de *hatha-yoga* y *radja-yoga,* señala los siguientes efectos obtenidos: mayor serenidad, mayor equilibrio, mejor memoria y mejor predisposición para conciliar el sueño, ya que anteriormente dormía de forma deficiente.

Caso 17. Tras diez meses de práctica de *hatha-yoga* y *radja-yoga* enumera los siguientes beneficios experimentados: mejoría notable de la salud, más alegría de vivir, aumento de energía, mayor autodominio, memoria, concentración y capacidad de estudio; mayor resistencia a la fatiga. Pequeñas depresiones padecidas han sido completamente superadas.

Caso 18. Deseando mayor autodominio y progreso interior comenzó la práctica del yoga desde hace cuatro años. Ha practicado *hatha-yoga* y *radja-yoga* con considerable asiduidad. Los efectos que señala son los siguientes: mayor seguridad en sí mismo, muchísima mayor estabilidad emocional, una actitud mucho más serena para enfrentarse a los problemas cotidianos, mayor autodominio.

Caso 19. Debido a una fuerte depresión y por consejo del médico comenzó la práctica del yoga y después de tres años adiestrándose en *hatha-yoga* y *radja-yoga,* declara estar mucho

mejor de su estado depresivo; ha aprendido a sobreponerse a sus alteraciones nerviosas y ha obtenido un considerable autodominio. Su estado psíquico le desencadenaba angustia y taquicardia entre otros síntomas, que han ido remitiendo. Considera que el yoga le ha beneficiado muchísimo.

Caso 20. Llevaba un año practicando *hatha-yoga* cuando le fue aplicada la encuesta. Comenzó la práctica yóguica por padecer desequilibrio nervioso y dormir mal. Declara haber obtenido mayor serenidad en todos los aspectos de la vida y haber recuperado el sueño. El estado de depresión ha evolucionado favorablemente.

Caso 21. Los motivos que le indujeron a la práctica del yoga fueron una constante inquietud interior y el consejo médico como resultado de un electroencefalograma. Después de tres meses de practicar *radja-yoga* declara que la práctica yóguica le confiere seguridad, serenidad, control de sus reacciones y armonía. Padecía neuralgias que ningún tratamiento había aliviado durante cuatro años y un notable desequilibrio nervioso. La evolución ha sido totalmente favorable.

Caso 22. Por motivos de salud comenzó a practicar yoga mental desde hace un año. Declara haber obtenido un mejor discernimiento y mayor serenidad y estima que su estado de depresión está evolucionando bien.

Caso 23. Acudió al yoga para mejorar su sistema nervioso y a los veintidós días de práctica ya ha obtenido una mejor estabilidad en sus relaciones con los demás y considera el yoga como un sedante magnífico.

Caso 24. En cuatro meses de práctica del *hatha-yoga* declara haber mejorado mucho en su estado nervioso y haber conseguido dormir muy bien cuando anteriormente lo hacía muy mal.

Caso 25. Padecía insomnio y era muy nervioso. Lleva ocho años practicando *hatha-yoga* y ha obtenido autodominio y una mayor seguridad. Ha mejorado su estado nervioso y su insomnio.

Caso 26. Por consejo del médico dio comienzo a la práctica del *hatha-yoga* desde hace tres meses, habiendo obtenido una tranquilización del sistema nervioso y encontrando en el yoga un sedante para sus trastornos psíquicos.

Caso 27. Tras haber tenido que pasar por algunas experiencias muy dolorosas comenzó la práctica del *hatha-yoga* y del *radja-yoga* desde hace cuatro años. A través del yoga ha obtenido un nuevo sentido de la existencia, una mayor fortaleza interior y una serenidad que estaba muy distante y que consideraba imposible. La práctica del yoga se ha convertido en un estímulo excepcional.

Caso 28. Después de siete meses de práctica de *hatha-yoga* declara haber desaparecido por completo la tendencia constante que tenía a la depresión. Desde que practica *hatha-yoga* es mucho más activo.

Caso 29. Después de tres años de práctica de *hatha-yoga* declara haberle sido de gran utilidad para superar una crisis emotiva y señala que la práctica yóguica le sienta extraordinariamente.

Caso 30. Después de tres meses de práctica de *hatha-yoga* declara que ha remitido considerablemente su tendencia a la depresión y que se encuentra casi siempre más animada.

Caso 31. Después de siete meses de práctica de *hatha-yoga* declara que entre otros efectos experimenta una reducción de la tensión nerviosa. Padecía distonía neurovegetativa de tipo psicosomático, insomnio y crisis vaso-vagales. Estos trastornos están evolucionando favorablemente.

Caso 32. Comenzó a practicar *hatha-yoga* para recuperar la salud psíquica y psicosomática. Lleva doce años practicándolo con bastante irregularidad y declara que cuando lo practica adquiere una gran serenidad y paz interior. Señala que durante muchos años ha estado en contacto con psiquíatras y se ha medicado abundantemente. Por no haber obtenido ninguna me-

joría a través de la psiquiatría recurrió al yoga y especifica que a pesar de su inconstancia en la práctica del mismo, cuando lo realiza consigue una gran paz. Indica que cuando practica con cierta asiduidad se encuentra mucho mejor de su neurosis.

Caso 33. Acudió al yoga por consejo del médico, con trastornos psicosomáticos del aparato digestivo, que han ido remitiendo. Lleva practicando dos años *hatha-yoga* y ha mejorado muy considerablemente de la columna vertebral, de la que también padece. Ha desaparecido el insomnio y ha obtenido mejor equilibrio nervioso. Su tensión arterial, alterada, tiende a la normalidad.

Caso 34. Acudió al yoga por consejo médico, debido a trastornos neurológicos, que han evolucionado muy favorablemente, según la última revisión médica, después de varios meses de práctica de *radja-yoga.*

Caso 35. Comenzó la práctica del yoga por padecer trastornos neurobiológicos y psicológicos diagnosticados, que después de dos años de práctica de *hatha-yoga* están evolucionando favorablemente.

APÉNDICE 3
«Enciende tu propia lámpara»

El yoga exige, inevitablemente, el esfuerzo personal. Un esfuerzo considerable para ir despertando a una realidad superior. Un esfuerzo insistente para ir cultivando las potencias de la mente y del corazón. Un esfuerzo continuado para madurar interiormente, alcanzar la esclarecedora visión interna, cultivar sistemáticamente el discernimiento y obtener la justa comprensión, que es sabiduría, de uno mismo y de todo lo circundante. Y sin un esfuerzo extra no es posible despertar. En el camino hacia la autorrealización, ni una pulgada se adelanta gratuitamente. Los frutos del yoga van sobreviniendo progresivamente con la práctica y algunos de ellos no se hacen esperar. Pero la conquista absoluta de uno mismo, la percepción directa e intuitiva de la propia naturaleza, la liberación definitiva, es el resultado de muchos años de autovigilancia, racional disciplina y organizado superesfuerzo.

El ser humano está encadenado por los resultados de la acción. Sus actos mecánicos sólo aspiran a la consecución de unos frutos que puedan ser obtenidos con el menor esfuerzo posible, con la menor dedicación y entrega. No ha aprendido a servirse de la acción como instrumento de realización, desapegado de los resultados, plenamente lúcido y consciente, sin dejarse envolver o esclavizar por ella. Y el deseo de querer obtener los mejores resultados con el mínimo esfuerzo, también lo ha proyectado hacia el yoga. Por eso, son numerosos los aspirantes

que buscan técnicas simplistas y estereotipadas para alcanzar superiores niveles de consciencia, que recurren a procedimientos en cuya rapidez y eficacia confían vanamente, que observan sistemas que imponen un mínimo esfuerzo y disciplina reportando a cambio espectaculares resultados, que van de maestro en maestro en la confianza de encontrar aquél que recorra el camino por ellos, que les permita la conquista de su naturaleza real fácilmente y en un tiempo récord. No comprenden tales aspirantes, o prefieren no comprenderlo, que la comodidad y la indolencia están reñidas con la búsqueda de la autorrealización, que es imposible conseguir en unas semanas o meses lo que los más adelantados y disciplinados yoguis han conseguido en años, que no basta con invertir durante diez minutos diarios el cuerpo o con repetir un *mantra* durante media hora para desencadenar todo el conocimiento interior. Hace falta mayor seriedad, mayor rigor. El aspirante debe agudizar su discernimiento y su mente analítica para aprender a distinguir entre el instructor que puede ofrecerle algo positivo y aquel otro que sólo promete sin ofrecer ninguna sabiduría a cambio; aprender a reconocer al hombre evolucionado entre todos aquellos que dicen estarlo, utilizan palabras grandilocuentes y se sirven de todo un estudiado montaje para presentarse como divinidades encarnadas; aprender a diferenciar entre los sistemas auténticos de realización y aquellos otros falseados o infundadamente concebidos que aseguran resultados casi instantáneos y que terminan defraudando a quienes los siguen.

Yogui Ananda, Swami Satchidananda, Yogui Satyananda, Swami Chidanandad, Swami Krishnananda, Swami Ritajananda y decenas de otros sadhus, yoguis, swamis o instructores que he tenido ocasión de entrevistar, todos ellos han coincidido en la escasez existente de auténticos jivanmuktas (liberados), por más que sean miles los que como tal quieran presentarse. Por otra parte, difícil es imaginar a un jivanmukta reafirmando su ego, exigiendo un bochornoso culto a su personalidad, confundiendo intencionadamente a sus discípulos, ocultando con una blanda sonrisa su orgullo desmedido, organizando satsang en paradisíacos parajes de moda, dejándose llevar por la intransigencia o el malhumor, lleno de apegos que no logra disimular,

buscando la relación no con los mejores, sino con los más destacados socialmente hablando. Imposible imaginar un auténtico gurú que se muestre inaccesible a sus discípulos, distante y entronizado, enraizado en la superstición y las apariencias. Como marcadamente señalé en mi obra *La sabiduría de los grandes yoguis,* el verdadero gurú es humilde y tolerante, jamás fomenta el culto a su personalidad, es de todos sin favoritismos hacia nadie, ha asesinado su ego y existe para siempre en su Sí-mismo. Pero en todas las épocas y latitudes han surgido, al amparo de la verdadera espiritualidad, falsos apóstoles y pseudoelegidos, y hoy en día, más que nunca, debido a las profundas contradicciones de la cultura actual y a la pérdida de los más elevados objetivos, el hombre necesita de otros hombres que le guíen de nuevo hacia su propio centro ontológico. Y, aprovechando tal circustancia, han surgido los instructores advenedizos, cientos de sistemas de dudosa eficacia espiritual, numerosos pseudomaestros que se presentan como nuevos mesías o grandes iluminados y toda clase de mistéricas corrientes, bien distantes del verdadero esoterismo y del auténtico misticismo, que confunden y deterioran psíquicamente a muchos de sus seguidores. El creciente interés por las enseñanzas trascendentales que puedan reencontrar un más elevado modo de ser que contrarreste la ceguera espiritual de los últimos siglos, la búsqueda de líderes espirituales que desentierren la sabiduría tradicional, el anhelo de verdades tan antiguas como la humanidad pero ignoradas, ha originado, inevitablemente, legión de charlatanes que ninguna sabiduría tienen que ofrecer, de extravagantes individuos que recorren el mundo presentándose como excepcionales redentores. Y aunque la India es sin duda el país de los más grandes gigantes espirituales, también lo es el de los más hábiles tejedores de supercherías pseudomísticas, muchos de los cuales se autoexportan a Occidente para hallar alucinados seguidores que inflen su ego.

A pesar de la abundancia de los falsos maestros, de los engalados profetas y de los desaprensivos instructores, todavía relucen los verdaderos iniciados que perpetúan el conocimiento tradicional y mantienen viva la lámpara de la más elevada espiritualidad. Ellos, con no ser numerosos, mantienen con sus mentes

el aspecto más luminoso de esta confundida humanidad que ha perdido de vista los valores esenciales. No importa donde estos iniciados se encuentren, sea en Gangotri o en Kandy, en Estambul o en cualquier lugar de Europa, porque ellos son trans-temporales y tran-espaciales, hablan un mismo lenguaje y sus verdades se transmiten de corazón a corazón. Pero, además, no hay rishi más elevado que el que todos llevamos dentro de nosotros y que, aunque sumido en un profundo sueño, espera ser despertado. Nos serán muy útiles las orientaciones que podamos encontrar, la enseñanza, si es verdadera, que podamos recibir para despertar ese rishi interior, pero nadie, absolutamente nadie, podrá despertarlo por nosotros. Un verdadero maestro puede ser de una ayuda extraordinaria para el discípulo, orientarle con certeza, prevenirle contra innecesarias equivocaciones, pero jamás podrá realizar el trabajo por él. ¿Sabías las palabras del Buda: «Enciende tu propia lámpara», o aquellas otras: «No busques refugio fuera de ti mismo»?

El yoga es el camino de la consciencia y de la emoción. Ambas deben ser desarrolladas equilibradamente. El desarrollo de la mente si no va acompañado del desarrollo de la emoción, provoca una inteligencia seca, distante de la vida misma. El desarrollo de la emoción si no se asocia al desenvolvimiento superior de la mente, conduce a la superstición, al fanatismo y al descontrol. Sabiduría y amor deben combinarse equilibradamente, porque de ese modo surgirá una genuina moralidad (muy diferente por lo general a la dudosa moralidad convencional), un conocimiento independiente del universo fenoménico y una sólida integración que alcanzará a todos los niveles constitutivos del ser humano.

Bibliografía

AKHILANANDA, Swami: *Psicología hindú*, Paidos, Buenos Aires, 1964.
AUROBINDO, Sri: *Síntesis del yoga*, Kier, Buenos Aires.
— *La vida divina*, Kier, Buenos Aires.
— *Luces del yoga*, Kier, Buenos Aires.
— *Isha Upanishad*, Kier, Buenos Aires.
— *Elementos de yoga*, Kier, Buenos Aires.
— *The Yoga and Its Objects.*
— *Yoga and Spiritual Unfoldment.*
— *Ideals of a Karma Yoguin.*
— *Essays on the Gita.*
AVALON, Arthur: *The Serpent Power*, Ganesh and Co., Madrás.
BAILEY, Alice: *La luz del alma*, Kier, Buenos Aires, 1945.
BEHANAN, K.: *Yoga, A Scientific Evaluation*, McMillan, Nueva York.
BERNARD, Theos: *El cielo está en nosotros*, Siglo XX, Buenos Aires.
— *Hatha-yoga*, Siglo XX, Buenos Aires.
— *The Report a Personal Experience*, Rider, Londres.
— *Land of Thousand Buddhas*, Rider, Londres.
— *Penthouse of the Gods*, Rider, Londres.
BRUNTON, Paul: *Indian Philosophy and Modern Culture.*
— *El sendero secreto*, Kier, Buenos Aires.
CALLE, Ramiro A.: *Yoga, refugio y esperanza*, Cedel, Gerona.
— *Tres grandes místicos hindúes*, Cedel, Gerona.
— *Mística Oriental para occidentales*, Bruguera, Barcelona.
— *Curso introductorio de yoga*, Cedel, Gerona.
— *Yoga básico en diez lecciones*, Cedel, Gerona.
— *Hatha-yoga práctico*, Cedel, Gerona.

CALLE, Ramiro A.: *Teoría y técnica del yoga mental*, Cedel, Gerona.
— *Teoría y técnica del yoga*, Cedel, Gerona.
— *El yoga y el pensamiento oriental*, Cedel, Gerona.
— *Yoga y Zen: dos vías hacia la autorrealización*, Plaza y Janés, Barcelona.
— *Introducción al yoga*, Cedel, Gerona.
— *La sabiduría de los grandes yoguis*, Cunillera, Madrid.
— *El séptimo coto*, Cunillera, Madrid.
— *La espiritualidad india*, Cedel, Gerona.
— *El yoga y sus secretos*, Martínez Roca, Barcelona.
— *Curso audiovisual de yoga*, Sevelar, Madrid.
CHIDANANDA, Swami: *Path to Blessedness. The Divine Life Society*, India, 1973.
CHOISY, Maryse: *La Metaphisique des yogas*, Mont-Blanc, Ginebra.
— *Yogas, methode de reintegration*, L. Arce, París.
— *Yoga et Psychoanalyse*, Mont-Blanc, Ginebra.
DAVID-NELL, A.: *Iniciaciones e iniciados del Tibet*.
ELIADE, Mircea: *Yoga, inmortalidad y libertad*, Leviatam, Buenos Aires.
— *Técnicas del yoga*, Fabril Editora, Buenos Aires, 1961.
EVOLA, Julius: *Le yoga tantrique*, Fayard, París.
GODEL, Roger: *Ensayos sobre la experiencia liberadora*, Hachette, Buenos Aires.
HERBERT, Jean: *Études sur Ramana Maharshi*, Adyar, París, 1959.
JOHNSTON, Charles: *Los aforismos de yoga de Patanjali*.
JUDGE, W. Q.: *Los aforismos de yoga de Patanjali*.
KAYSERLING, Conde de: *Diario del viaje de un filósofo* (tomo I).
KRISHNABAI: *Guru's grace. Anandashram*, Kanhanhad, India, 1964.
KRISHNANANDA, Swami: *The Struggle for Perfection*.
KUVALAYANANDA, Swami: *Asanas*. Popula Prakashan, Bombay, 1964.
KUVALAYANANDA y VINEKAR: *Yogic Therapy*. Central Health Education Bureau Ministry of Health, Nueva Delhi, 1963.
LEMAITRE, Solange: *Ramakrishna y la vitalidad del hinduismo*, Aguilar, Madrid.
M.: *Evangelio de Ramakrishna*, Kier, Buenos Aires, 1963.
MAHARSHI, Ramana: *Talks with Sri Ramana Maharshi. Sri Ramanashram*. Truvannamalai, 1963.
MAJUNDAR, R. C.: *Swami Vivekananda*. General Printers and Publishers Private Ltd., Calcuta, 1965.
MUKTANANDA, Swami: *Chishakti Vilas*, Gurudev Ashram, India.
NARAYANANDA: *The Mysteries of Man or the Kundalini Shakti*, N. K. Prasad and Company, Rishikesh, 1959.

OSBRON, A.: *Ramana Maharshi and the Path of Self-Knowledge*, Rider, Londres.
RELE, V. G.: *Yoguic Asanas*, Taraporevala, Bombay, 1957.
ROLLAND, Romain: *Vida de Vivekananda*, Hachette, Buenos Aires, 1954.
— *Vida de Ramakrishna*, Hachette, Buenos Aires, 1953.
SIVANANDA, Swami: *Gnana-yoga*, Londres.
— *La practice de la Meditation*, Albin Michel, París.
— *Kundalini-yoga*, Kier, Buenos Aires.
VIJOYANANDA, Swami: *Srimad Bhagavad-Gita*, Kier, Buenos Aires.
— *La Sagrada Enseñanza de Sri Ramakrishna*, Kier, Buenos Aires.
VIVEKANANDA, Swami: *Gnana-yoga*, Kier, Buenos Aires, 1952.
— *Karma-yoga*, Kier, Buenos Aires, 1952.
— *Radja-yoga*, Kier, Buenos Aires, 1956.
— *Los yogas prácticos*, Compañía Editorial Continental, México, 1964.
WNETZ, Evans: *Yoga tibetano y doctrinas secretas*, Kier, Buenos Aires.
— *El Gran Yogui Milarepa del Tibet*, Kier, Buenos Aires, 1972.
WOOD, E.: *Yoga Dictionary*, Philosophical Library, Nueva York.
ZIMMER, H.: *Filosofías de la India*, Eudeba, Buenos Aires, 1965.

COLECCIÓN «NEUROCIENCIA»

Cubrirá campos de la Neurobiología, Psiquiatría y Psicología, desde las nuevas perspectivas que a estas ciencias aportan la Cibernética, Inteligencia Artificial, Biónica, Teoría de Autómatas, Teoría General de Sistemas, Sistemas de Información, Biología Molecular, Ingeniería Genética y Bioingeniería.

También se incluirán obras dedicadas al estudio de problemas de Filosofía de la Ciencia relacionados con los temas anteriores, figurando en lugar preferente el del dilema mente/cerebro, y al conocimiento de técnicas o filosofías que pueden incidir directamente en los procesos mentales: Sofrología, Yoga, Zen, Control de la Mente, etc.

Por otra parte, se dará especial importancia al enfoque interdisciplinario de los problemas, siguiendo las recomendaciones de la International Brain Research Organization, prestándose una atención particular a las nuevas ideas y a la metodología utilizada para exponerlas.

COLECCIÓN «CIBERNÉTICA»

El gran impacto de los sistemas de información (evolución avanzada de los Sistemas de Proceso de Datos) en todos los órdenes de la vida del mundo actual justifica la aparición de esta colección, que comprenderá temas tales como Teoría de la Información, Teoría de Modelos y Simulación, Lenguajes Formales y su relación con los Lenguajes Naturales, Reconocimiento de Formas y Estructuras *(Pattern Recognition)*, Interpretación Automática de Textos, Inteligencia Artificial, Biónica, Teoría de Autómatas y el problema de la Comunicación desde un punto de vista cibernético.

Asimismo, figurarán en esta colección obras de Filosofía de la Ciencia relacionadas con la Cibernénica en la línea iniciada por N. Wiener en su obra *God and Golem*.

PRIMEROS TÍTULOS:

SISTEMA NERVIOSO Y SISTEMAS DE INFORMACIÓN. Neurocibernética del cerebro. **J. A. Calle Guglieri** (Neurociencia).

EL MISTERIO DE LA MENTE. Estudio crítico de la consciencia y del cerebro humano. **Wilder Penfield** (Neurociencia).

EL ANÁLISIS ESTADÍSTICO AUTOMATIZADO EN LA INVESTIGACIÓN MÉDICA. **J. L. Carrasco de la Peña** (Cibernética).

YOGA Y EQUILIBRIO PSÍQUICO (yoga físico y yoga mental). **Ramiro A. Calle** (Neurociencia).